RELATOS ETERNOS

CUENTOS PARA APRENDER A APRENDER

José María Doria

A los que se dan cada vez más cuenta

A Nova

INDICE

PRESENTACIÓN DEL AUTOR

Los Libros Sagrados de la Humanidad

Desde que escuché el primer relato y sentí sus frescos y contundentes efectos, me di cuenta del gran ingenio del que el Universo había hecho gala al guardar, con envoltorio inocente, lo que no he podido menos que nombrar como poderosos comprimidos de comprensión y crecimiento.

Conforme mi interés por encontrar tales relatos iba en aumento, comprobé que los llamados "Libros Sagrados de la Humanidad", es decir aquellos que habían sido tomados como referencia y modelo moral por los seres humanos sobreviviendo a los gigantescos cambios culturales, eran, ni más ni menos que "libros de cuentos". Por lo que he podido comprobar, estos grandes libros, todavía "best sellers planetarios", son recopilaciones de pequeños cuentos que han logrado identificar al lector, de manera sencilla y vital, con la trama de sus personajes.

Los Evangelios en el Cristianismo, el Baghavad Gita en el Hinduismo, el Corán en el Islam, y tantos otros "pesos pesados" en la historia del desarrollo humano, son tan sólo lúcidas recopilaciones de cuentos y parábolas que han señalado las grandes avenidas por las que hombres y mujeres han venido avanzando en su desarrollo personal y en la sostenida expansión de su consciencia.

Relatos Eternos

Mi relación con los relatos ha venido siendo particularmente mágica, ya que conforme llegaba a digerir y metabolizar el relato que tenía entre manos, no tardaba en llegar sincronizadamente el siguiente que, a su vez encajaba a la perfección con el trabajo evolutivo que me "tocaba" enfrentar. Mi aprendizaje interior y la expansión de consciencia operada, se basaron durante muchos años en el cuento que el Universo me ofrecía en los momentos en los que una determinada área de la vida requería de reflexión y consciencia.

Poco a poco, el interés que venía experimentando por dichos relatos me llevó a compartir las enseñanzas de los mismos en los talleres de desarrollo personal que imparto. Una decisión que sin duda resultó muy bien recibida por mis alumnos ya que la frescura y contundencia de los mismos no cesaban de conmover al alma y tocar el corazón allí donde llegaban.

En este contexto, a veces me preguntaba, ¿qué común denominador tienen los cuentos que vengo seleccionando?

La respuesta me ha conectado una y otra vez, con lo que ha venido dando sentido a mi búsqueda interior. Y por tanto, ya en la actualidad, llego a la conclusión de que la particular moraleja que contienen los presentes relatos me permite convertirlos en verdaderos "despertadores" de la capacidad de aprender y "darse cuenta". Como el lector podrá comprobar, las sencillas narraciones del presente libro son episodios siempre actuales, dispuestos a desvelar el alma de aquel que los sintoniza.

En realidad, la colección de pequeñas historias que recopila este libro puede considerarse como un archivo de "relatos existenciales" que van más allá de la anécdota cultural y que, por su código de supervivencia no he dudado en bautizar como **Cuentos eternos para aprender a aprender.**

Patrimonio Ético de la Humanidad

Gran broma al mundo racional ha gastado la Inteligencia Universal que para perpetuarse y no perderse en los mil y un cambios que el crecimiento evolutivo conlleva, ha guardado el conocimiento esencial de la Humanidad en estas ingenuas historias que, por su sencillez y vitalidad, conllevan cargas de apertura insospechadas en la consciencia que las aborda.

Los Cuentos Eternos poseen esa luminosidad que el ser humano ha venido transmitiendo a sus hijos y a los hijos de sus hijos, tratando de sembrar los Principios Universales que armonizan las leyes del cielo y de la tierra. En este sentido, la selección de este libro es un intento de recopilar lo que a veces he sentido como una parte del "Patrimonio Ético de la Humanidad"

¿De donde viene el acertado ruego de todos los niños del mundo cuando piden a sus padres: "¡Cuéntame un cuento!"? ¿qué quieren saber estos pequeños sabios acerca del mundo de los cuentos? ¿acaso sin saberlo del todo, pretenden recordar las claves para recorrer el Laberinto del Vivir de manera razonablemente feliz?

Y por otra parte, ¿qué extraña sabiduría poseen tales relatos que seguimos manteniéndolos intactos con el paso de los milenios?

En un mundo en el que nada perdura, una realidad cuyo vértigo en los cambios tiene aceleraciones insospechadas ¿qué extraño poder convierte a estas sencillas historias en atemporales bibliotecas metafóricas que sobreviven al viento y al fuego del tiempo?

Tal vez, podamos afirmar que los cuentos de sabiduría milenaria duermen en el inconsciente colectivo de la humanidad y despiertan para revelarse en toda su profundidad cuando el corazón pone en ello su esperanza y atención.

Su poder de trasmitir aprendizaje

A lo largo de mi labor didáctica, he tratado de buscar avenidas frescas y amenas de aprendizaje práctico acerca de cómo aprender a ser una persona constructiva y feliz. Reconozco que ahora, en este trabajo sobre cuentos de sabiduría milenaria, una vez más he buscado el modo de compartir una "caña de pescar", en vez del tan consabido "pescado" en forma de recetarios. Esto es algo que se ha entendido y nombrado como "aprender a aprender".

Recuerdo que cuando comencé a narrar tales relatos, observé que se producían reflexiones que integraban muy bien los extremos de lo material y de lo espiritual. Desde esta posición integradora, observé asimismo que se desplegaba un aprendizaje de la vida más profundo que lo que hasta entonces manejaba en mis lecciones sobre la Educación de las Emociones y Conciencia Integral. La captación, a veces intuitiva, de las diferentes moralejas que cada persona podía ver en el relato, tenían la facultad de abrir la mente a una comprensión que estaba mucho más allá del entendimiento racional.

Así pues, investigando en el tremendo efecto didáctico que contenían las pequeñas historias, me di cuenta que a diferencia de otras disciplinas que se orientaban a la parte lógica, deductiva y racional, los **Relatos Eternos**, por el contrario, resonaban con áreas más proclives a la intuición, la sensibilidad y la metáfora.

Me pregunté entonces, ¿en qué se basa el formidable poder de convocar la atención que poseen tales relatos? y ¿cómo es que algo considerable tan inocente y casi infantil, podía posibilitar en mis alumnos más desarrollados, descubrimientos insospechados del sí mismo y de la vida?

La Terapia Metafórica

Poco a poco, fui introduciendo los cuentos en las entrevistas personalizadas que mantengo como Terapeuta Transpersonal, y pronto observé que el poder activador de la imaginación que los citados relatos contienen se debía a su resonancia con el símbolo, la imagen y los valores analógicos. Una parcela del conocimiento que funciona bajo el dominio del Inconsciente. A partir de aquí, comencé a narrar dichos cuentos a sujetos que a veces se encontraban en estado de relajación, observando posteriormente que sus moralejas tenían óptimos resultados terapéuticos.

Pasado un tiempo, decidí poner en circulación la narración de tales cuentos involucrando a músicos amigos de gran creatividad que se entusiasmaron con el proyecto y crearon la música para cada cuento. Actualmente he narrado 7 volúmenes en CDs, que acompañan a muchas personas a conciliar el sueño durante la noche, y que asimismo abren debates en grupos tanto familiares como en talleres de desarrollo personal. Observo finalmente que los cuentos cuando son transmitidos de "boca a oído" tal y como se ha venido haciendo a lo largo de miles de años, logran instalar en muchos niños y jóvenes de 9 a 99 años, las bases de un

pensamiento luminoso y universalista que abraza la vida con todas sus luces y sombras.

He comprobado que una moraleja de esperanza tiene más poder de inducción en la "mente profunda" del que escucha un relato, por ejemplo, el de una oruga que tras muchas dificultades se convierte en mariposa, que una sesuda argumentación intelectual del por qué aguantar los momentos difíciles de la vida y además sonreír desde el alma.

En realidad, La Psicología Transpersonal sabe que para lograr una mente compasiva y feliz se precisa desarrollar e integrar las dos alas del ave de la mente. Por una parte, el cociente intelectual y por otra, el cociente emocional. Algo que no siempre resulta fácil ya que la enseñanza tradicional de nuestra cultura tiende a desbalancearse acentuando la memoria y la activación lógica, y dejando un menor espacio a los aspectos creativos y afectivos.

En este sentido el binomio entre el puro relato y el conjunto de "reflexiones" que a continuación se desarrollan a lo largo del presente libro, pretenden la estimulación de dos modos mentales de acción, el de sentir y el de reflexionar.

Las Reflexiones

Una vez captado el relato, me he permitido suscitar temas asociados que pretenden acompañar al lector en sus propias asociaciones sobre la vida misma.

Cada cuento tiene capacidades insospechadas de abrir la mente a horizontes, cuyo límite los pone tan sólo cada persona que los aborda. En este sentido, las páginas posteriores a cada relato dedicadas a "reflexiones", pretenden establecer nexos de unión entre la historia del cuento y nuestra realidad cotidiana. En realidad, he pretendido con ello reforzar algunos aspectos del Yo Profundo que pueden contribuir a construirse una mente más lúcida y próspera.

En cualquier caso, las líneas del presente libro inherentes a las llamadas: "reflexiones", pueden muy bien ser utilizadas como una guía de debate para aquellos monitores y tutores que busquen elementos de desarrollo y maduración como objeto de aprendizaje. En este sentido, recomiendo suscitar en el grupo la posibilidad de intercambiar puntos de vista sobre un relato específico, de forma que se consiga compartir e iluminar los pliegues más íntimos y profundos del uno mismo.

Conclusión

Los relatos de este libro han sido seleccionados de manera integradora entre todas las raíces culturales posibles, y ello refleja una cierta cohesión intencional en la diversidad de contenidos y anécdotas que integran esta inestimable parte del Patrimonio Ético de la Humanidad.

Y conforme me he adentrado en sus pliegues de magia y simbolismo, reconozco que este tipo de lecturas no sólo resultan interesantes para la autorreflexión y el debate, sino que también pueden resultar adecuadas para acompañar al viajero a tierras lejanas. Pienso que si se encontrase con miembros de otras culturas contaría con una buena herramienta de comunicación.

Espero que el lector pase buenos ratos y se vea reflejado en esos paisajes milenarios en los que a menudo, la historia empieza por un "Érase una vez."

Si las consecuencias finales del trabajo operado con este libro proporcionan al lector las semillas de "una mente que ama y un corazón que piensa", se habrá logrado compartir el objetivo sutil del propio autor.

Contacto con el autor

Si desea aportar nuevos relatos de su propio acervo o adquirir la colección de CDs con las narrativas musicalizadas del presente libro, puede hacerlo en el correo electrónico:

kayzen@jmdoria.com

si desea conocer otras obras y talleres que imparte el autor
visite la página

http://www.jmdoria.com

EL AMOR Y LA PASIÓN

En un lejano reino, allí donde se cruzan los vientos del Este con los del Oeste, los del Norte con los del Sur, se hallaba una princesa locamente enamorada de un apuesto capitán de su guardia y, aunque tan sólo contaba con 18 años de edad, no tenía ningún otro deseo que casarse con él, aún a costa de lo que perdiera.

Su padre que tenía fama de sabio no cesaba de decirle:

“No estás preparada para recorrer el camino del matrimonio. El amor, a diferencia de la pasión, es también voluntad y renuncia y, así como se expande y se recrea en las alegrías, así también profundiza y se adentra a través de las penas. Todavía eres muy joven y a veces caprichosa. Si buscas en el amor del matrimonio tan sólo la paz y el placer no es éste el momento de casarte”.

"Pero padre", decía ella, "sería tan feliz junto a él que no me separaría ni un sólo instante de su lado. Compartiríamos hasta el más oculto de nuestros deseos y de nuestros sueños."

Entonces el Rey, reflexionando se dijo:

"Las prohibiciones hacen crecer el deseo, y si le prohíbo que se encuentre con su amado, su deseo por el mismo crecerá desesperado. Pero, por otra parte, ella se asemeja a un tierno e inexperto capullo que desea abrir su fervor y fragancia...".

Y así, en medio de sus cavilaciones, de pronto recordó las palabras pronunciadas por el anillo de los sabios que, en ese momento, sonaron a sus oídos en boca de Kalil Gibran:

"Cuando el amor llame a vuestro corazón seguidlo, aunque sus senderos sean arduos y penosos".

"Cuando sus alas os envuelvan, entregáos, aunque la espada entre ellas escondida os hiera".

"Y cuando os hable, creed en él, aunque a veces su voz rompa vuestros sueños, tal como el viento norte azota los jardines, porque así como el amor corona de jazmines y rosas, así también crucifica con espinas."

"Pero si en vuestro miedo, buscáreis solamente la paz y el placer del amor, entonces, es mejor que cubráis vuestra desnudez y os alejéis de sus umbrales hacia un mundo de primaveras donde reiréis pero no con toda vuestra risa, y lloraréis, pero no con todas vuestras lágrimas."

Tras el paso de esas resonancias, dijo el Rey al fin:

"Hija Mía, voy a someter a prueba tu amor por ese joven. Vas a ser encerrada con él durante 40 días y 40 noches en una lujosa cámara de la Torre de Marfil del Castillo de Primavera. Si al finalizar este período, sigues queriéndote casar, significará que sabes de individualidad y resistencia. Significará también que ya eres madura de corazón y que estás preparada para la creación de un hogar. Entonces te daré mi consentimiento."

La princesa, presa de una gran alegría, dio un abrazo a su padre y aceptó encantada someterse a la prueba. Se diría que su mente estallaba plena de imágenes y expectativas en las que rebosaba felicidad.

Y en efecto, todo discurrió armoniosamente durante los primeros días, en los que los amantes no cesaban de saciar sus deseos anteriormente retenidos, y colmar sus íntimas carencias... pero tras la excitación y la euforia de las caricias, besos y susurros de las luces, no tardaron en presentarse las dudas y contradicciones de las sombras que al no saber

como entenderlas y vivirlas, se convirtieron en rutina y aburrimiento. Y lo que al principio sonaba a embelesadora música a oídos de la princesa, se fue tornando en sonido infernal.

Aquella hermosa joven de cabellos púrpura comenzó a vivir un extraño vaivén entre el dolor y el placer, entre la alegría y la tristeza, entre la admiración y el rechazo, por lo que antes de que transcurrieran dos semanas, la princesa ya estaba suspirando por otro hombre del pasado o del futuro, llegando a repudiar todo cuanto dijera o hiciera su amante.

A las tres semanas, se encontraba tan harta de su pareja que, presa de una intensa rabieta, se puso a chillar y aporrear la puerta de la celda.

Cuando al fin consiguió salir, volvió a los brazos de su padre, agradecida de haber sido liberada de aquel ser que aún no entendía cómo había llegado primero a amar y más tarde aborrecer.

Al tiempo, cuando la princesa recobró la serenidad perdida, y encontrándose junto a las azucenas del jardín real, dijo a su padre:

"Háblame del matrimonio, Padre".

Y el sabio Rey contestó:

"Escucha atentamente lo que dicen los poetas de mi reino":

Nacisteis juntos y juntos para siempre. Pero,
Dejad que en vuestra unión crezcan los espacios.
Amaos el uno al otro, más no hagáis del amor una prisión
Llenáos mutuamente las copas, pero no bebáis de la misma.
Compartid vuestro pan, más no comáis del mismo trozo.
Y permaneced juntos, más no demasiado juntos.
Porque ni el roble ni el ciprés crecen uno a la sombra del otro.
(palabras de Kalil Gibran. “El Profeta”)

REFLEXIONES

¿Es que todavía existe alguien que, al igual que la princesa del relato, confunde la pasión con el amor?

Su propio padre sabe que la diferencia ente el amor y la pasión es sencilla. Al parecer, el Rey desea transmitir a su hija que la pasión busca la felicidad *en* el otro, mientras que el amor busca la felicidad *del* otro.

Un matiz aparentemente minúsculo pero que puede revolucionar una relación desde su raíz más profunda.

¿Cree todavía alguien que la pasión va a durar a lo largo de ese "viaje de novios" de 40 días en una lujosa celda?

El Rey sospecha que aunque en los eufóricos inicios de la pasión de su hija se anhele la perpetuidad del placer y del gozo, pasado un tiempo, la Vida reclamará movimientos y renovación. Y sucederá entonces que allí donde se sentía atracción comienzan a experimentarse puntos de rechazo, allí donde había admiración brotan toques de crítica y negación, y allí donde había luz comienza a verse también la sombra.

¿Qué puede hacer cada miembro de la incipiente pareja del cuento de la vida, para paliar esta decadencia que todo ciclo de pasión conlleva?

Suavizar las penas de los otros es olvidar las propias.
Abraham Lincoln

Tal vez el arte de la pasión consista en convertirla paulatinamente en amor y consciencia. Y así como un jardín silvestre cuando es cultivado alcanza su máximo esplendor y belleza, de la misma forma, la energía-atención dedicada a la relación de pareja puede convertir la pasión ego-centrada en amor cooperativo y motivadora complicidad.

¿Qué ventaja tiene tal conversión?

En una sociedad desarrollada en donde la mayor parte de los seres humanos han resuelto el problema de la comida y del techo, resulta que el logro de la felicidad o el padecimiento de la desgracia, comienza a ser una asunto fundamentalmente emocional y ligado a la calidad de las relaciones íntimas.

¿Cuál es la causa de tantas tormentas en las relaciones actuales?

¿Cuál parece ser el motivo de los problemas que atraviesan las parejas?

Acusar a los demás de los propios infortunios es un signo de falta de educación.
Acusarse a uno mismo demuestra que la educación ha comenzado.
No acusarse uno mismo ni acusar a los demás demuestra que la educación ha sido completada.
Epícteto

En este sentido puede considerarse que las "dependencias" es uno de los problemas que desencadenan mayor conflictividad. En el cuento del "Amor y la Pasión" se ve a una princesa que parece no haber todavía desarrollado su plena individualidad e independencia emocional. Se trata de un ser que vive el apego dependiente y siente a su incipiente pareja como la "panacea" de su existencia. La princesa mitifica a su amado, creyendo que la luz que su mente "proyecta" en él con toda clase de virtudes se va a perpetuar, sin saber que ésta perdurará mientras dure la intensa inflación hormonal y las compensaciones emocionales en las que se ve envuelta.

¿Qué sucede cuando en una relación se siente que se quiere a alguien porque se le "necesita"?

Después de un tiempo, uno aprende la diferencia entre sostener una mano y encadenar un alma.
Anónimo

¿Piensa alguien todavía que el *"te quiero porque te necesito"* o el *"no puedo vivir sin ti"* significa más amor?, *"no puedo dormir si me llamas"..."si no te quisiese tanto no me preocuparía tanto por ti y viviría mi vida"* ¿son manifestaciones de amor o realmente estamos hablando de dependencia e inmadurez emocional?

Aunque el mito de la "media naranja" esté divulgado en el cine y en la literatura de manera prolija, si se reflexiona más profundamente, ¿quién osa declararse la mitad de algo o alguien? ¿quién se atreve a decretarse mutilado en espera de la llegada de su mitad existencial, un ente fantasmal que puede vagar por los mundos sin remedio?

En realidad, el fundamento de la pareja no se basa en dos "medias naranjas" complementarias que se necesitan, sino en dos "naranjas enteras" que se relacionan desde su plena singularidad.

El mito romántico de la "media naranja" es tan bello como lo pueda ser el juego emocional de la pasión. Pero el nivel de amor al que la raza humana va llegando se basa en aspectos tales como la lealtad y el respeto, el cariño y el cuidado, la comprensión y el silencio, que, a menudo, nada tienen que ver con las películas tan adormecedoras de Hollywood.

El “anillo de los sabios” del cuento afirma la necesidad de “darse espacios” en el seno de una relación. El hecho de soltar los apegos y saber vivirse a uno mismo en todos los procesos internos de crisis y transformación a los que nos vemos sometidos es, con frecuencia, un reto de independencia y confianza.

“Amar a un ser humano es ayudarle a ser libre”.
Ramayat

En el esfera de la libertad con mayúsculas, no conviene confundir independencia con desamor. La independencia no significa desinterés hacia la vida del otro, sino la posibilidad de ejercer la propia autonomía sabiéndose “naranja entera” que viaja en compañía solidaria y amorosa de otra u otras “naranjas enteras”. La independencia no se basa en vivir la vida ajena en aras de lo importante que la otra persona es para uno, sino más bien, vivir plenamente la propia vida en relación con otra u otras vidas.

Las sabias palabras del cuento*: “No comáis del mismo pan ni bebáis de la misma copa... Permaneced juntos más no demasiado juntos...”*

¿Significan que la pareja puede incluso vivirse en dos dormitorios o en dos casas? ¿significa que ambos mantienen sus propios amigos, los cuales no tienen por qué ser necesariamente conocidos por el otro miembro de la pareja? ¿significa que el control y el miedo a la pérdida del ser amado ha dejado de ser un virus de la inmadurez y la dependencia?

Hay un secreto para vivir feliz con la persona amada: no pretender modificarla.
Simone de Beauvoir

¿Quién es capaz de comprometer algo tan irracional como sus sentimientos y su deseo sexual para toda la vida?

En todo caso, la persona podrá comprometer su voluntad de querer superar las crisis, de decidir cada día comprender al otro y valorarlo, de optar cada instante por ejercer la complicidad y el respeto, de hacer frente a responsabilidades comunes, pero todo ello no podrá ser otra cosa que una decisión que ocurre de instante a instante... un camino que, paso a paso, puede llegar a durar toda una vida.

Para las personas comprometidas con su crecimiento interior y en proceso sostenido de despertar, la pareja es un medio de evolución, un trabajo de descentralización de su ego y, una interacción que faculta la *expansión de consciencia*.

Y en este sentido, los procesos de crecimiento personal están sometidos a experiencias muy íntimas que conllevan espacios y descondicionamientos. La repetición de los estímulos y la ausencia de diversidad en las fuentes de información que con los años la pareja enfrenta, son un verdadero reto de cambio

constante y, a veces, la causa de amarguras soterradas y crisis sostenidas.

Al verdadero amor no se le conoce por lo que exige sino por lo que ofrece.
Jacinto Benavente

Ante este panorama, el grado de comunicación existente entre los miembros de una pareja es el termómetro de la relación. Una buena comunicación es el "antivirus" más
potente a la separatividad y el reproche tan común en las personas frustradas que "pasan factura" a su pareja del propio encarcelamiento emocional. En cierto modo, cuánto mejor es la relación con uno mismo, mejor es la relación con la pareja, porque en última instancia, el que tiene un problema con el otro, lo que, en realidad tiene es un problema consigo mismo, un problema que debe asumir y primeramente enfrentar y resolver.

Cuando el crecimiento interior supone el propósito que da sentido a la propia vida, merece la pena "darse espacios" para vivirse a uno mismo en plena consciencia de su íntima metamorfosis. La oruga se convierte en mariposa tras un proceso crítico que le faculta a nuevas capacidades. Y tales procesos del alma se fermentan en la intimidad y el silencio.

El ser humano grande es quien en medio de la multitud, mantiene con perfecta delicadeza la independencia de la soledad.
Emerson

Cuando un miembro de la pareja necesita espacio para ser él mismo y observarse y experimentarse en plena intimidad, no siempre es bien entendido por los otros. Los miedos, los apegos y las dependencias tienden a crear situaciones inmaduras de "todo o nada" que, en realidad no resuelven, sino que intoxican y bloquean.

Tal vez, el trabajo de un ser humano consciente sobre las propias áreas de sus relaciones consista en encontrar, entre los polos del blanco y del negro, su particular gama de grises. Tal y como dijeron los Budas precedentes: *En el "sendero medio" está la virtud y el equilibrio.*

¿Es posible concebir el amor con mayúsculas?

¿Acaso existe el amor descondicionado del peso de su propia historia pasada? ¿un amor liberado del natural egoísmo que siente el ser humano de la modalidad promedio?, ¿un amor como estado de conciencia profundo y universal que brote libre desde el propio sujeto?, ¿un amor como seña de identidad esencial que se derrame sobre todas las criaturas de manera indiscriminada y que no requiera de objeto especial para ser y expresarse?

Tal vez, este estado mental y espiritual al que hacen referencia los Despiertos es todo un objetivo evolutivo de la Humanidad. Se trata de una carrera que se inicia con la experiencia del amor primario, una clase de amor que ama al objeto amado

mientras éste satisfaga sus necesidades y que más tarde evoluciona hacia un amor que da y recibe a través de acuerdos y pactos constituidos en pleno diálogo y libertad, para llegar, finalmente, al AMOR con mayúsculas, un Amor más allá del sentimiento y la *conciencia egoica* que, como metaidentidad suprema, es capaz de sentirse por aquellos hombres y mujeres que ya se han reconocido como luz y amor consciente.

***No eres una criatura humana en una aventura espiritual, sino una criatura espiritual en una aventura humana*.**
Theilard de Chardín.

PUEDE SER, PUEDE SER

En el lejano Reino de Kariel, vive Long Ching, un anciano de frágil cuerpecillo y larga barba blanca. Sus modales serenos y su palabra siempre cuidadosa y amable, hacen de él un hombre respetado en toda la comarca.

Las gentes afirman que Long Ching, en su juventud, fue iniciado en los misterios de la antigua sabiduría. Y en realidad, tanto sus vecinos como su único hijo que con él vive, admiran su gran lucidez y templanza.

Aquel día, los vecinos de Kariel se encontraban muy apenados. Durante la pasada tormenta, las yeguas de Long Ching había salido de sus corrales y escapado a las montañas, dejando al pobre anciano sin los medios habituales de subsistencia. Ante tal hecho, el pueblo sentía una gran consternación por lo que sus habitantes no dejaban de desfilar por su honorable casa:

¡"Qué desgracia"! ¡"Pobre Long Ching"! le decían sus vecinos, ¡"Maldita tormenta cayó sobre tu casa"! ¡"Qué mala suerte ha pasado por tu vida"! ¡"Tu casa y tu hacienda está perdida..."!

Long Ching, amable, sereno y atento, tan sólo decía una y otra vez:

Puede ser, puede ser...

Al poco, el invierno comenzó a asomar sus primeros vientos trayendo un fuerte frío a la región, y ¡Oh sorpresa! Sucedió que las yeguas de Long Ching retornaron al calor de sus antiguos establos, pero en esta ocasión, lo hicieron preñadas y acompañadas de caballos salvajes encontrados en las montañas.

Con esta llegada, el ganado de Long Ching se vio incrementado de

manera inesperada.

El pueblo, al enterarse de tal acontecimiento, sintió un gran regocijo por la buena suerte del anciano, de tal forma que, uno a uno, fueron desfilando por su casa, para felicitarlo por tal bonanza.

¡"Qué buena suerte tienes anciano"! ¡"Benditas sean las yeguas que escaparon y más tarde aumentaron tu manada"! ¡"La vida es generosa contigo Long Ching..."!

A lo que el sabio anciano tan sólo contestaba una y otra vez:

Puede ser, puede ser.

Pasado un corto tiempo, los nuevos caballos fueron domesticados por el hijo de Long Ching que, desde el amanecer hasta la puesta del sol, no dejaba de preparar a sus animales para las nuevas faenas. Podría decirse que la prosperidad y la alegría reinaban en aquella casa.

Una mañana como cualquier otra, sucedió que uno de los caballos derribó al joven hijo de Long Ching con tan mala fortuna que sus piernas y brazos e incluso algunas costillas, se fracturaron en la tremenda caída. Como consecuencia, el único hijo del anciano quedaba impedido durante un largo tiempo para la faena diaria.

El pueblo quedó consternado por esta triste noticia por lo que todos los vecinos fueron pasando por su casa, mientras decían al anciano:

¡"Qué desgraciado debes sentirte Long Ching"! le decían apesadumbrados. ¡"Qué mala suerte, tu único hijo"! ¡"Malditos caballos que han traído la desgracia a tu casa"!

El anciano escuchaba sereno y tan sólo respondía una y otra vez:

Puede ser, puede ser...

Con el tiempo, el verano caluroso fue pasando y cuando se divisaban las primeras brisas del otoño, una fuerte tensión política con el país vecino

estalló en un conflicto armado. La guerra había sido declarada en la nación y todos los jóvenes disponibles eran enrolados en aquella negra aventura.

Al poco de conocerse la noticia, se presentó en el poblado de Kariel un grupo de emisarios gubernamentales con la misión de alistar para la batalla a todos los jóvenes disponibles de la comarca. Al llegar a la casa de Long Ching y comprobar la lesión de su hijo, siguieron su camino y se olvidaron del muchacho que tenía todos los síntomas de tardar en recuperarse durante una larga temporada.

Los vecinos de Kariel sintieron una gran alegría cuando supieron de la permanencia en el poblado del joven hijo de Long Ching. Así que, de nuevo, uno a uno fueron visitando al anciano para expresar la gran suerte que de nuevo al anciano con su Ala tocaba.

¡"Gran ventura ha llegado a tu vida Long Ching"! le decían ¡"Bendita caída aquella que conserva la vida de tu hijo y lo mantiene a tu lado durante la incertidumbre y la angustia de la guerra"! ¡"Gran destino el tuyo que cuida de tu persona y de tu hacienda manteniendo al hijo en casa"! ¡"La buena suerte bendice tu morada"!.

El anciano mirando con una lucecilla traviesa en sus pupilas tan sólo contestaba:

Puede ser, puede ser...

REFLEXIONES

¿Quién dijo que el Universo escribe recto con líneas torcidas?

¿Existe realmente algún acontecimiento “casual” en la vida?

Si para la Ciencia más vanguardista, los hechos han dejado de ser aislados y fortuitos porque todo el Universo conspira en cada instante a través de su “red de interrelaciones”, ¿cabe pensar en la casualidad? ¿no hay acaso una formidable Intención detrás de todo lo que sucede? Y tal Intención mayúscula, ¿no será acaso el Impulso Evolutivo que mueve el Universo desde el mismo Big Bang hacia su propia y trascendente autoconsciencia?

En realidad, el azar es el nombre que le damos a una ley todavía desconocida. Y sin duda, tal afirmación señala que todo está en todo y es a su vez causa de todo.

El hecho de aprender a leer entre líneas lo que cada hecho, por negativo que parezca, trae a la vida, y a su vez lograr intuir los cambios que con ello se avecinan, supone el Aprendizaje por excelencia.

Recuerda que no conseguir lo que quieres,
a veces significa un maravilloso golpe de suerte.
Anónimo

La evolución interior del alma humana se mueve con otros hilos distintos que los del mundo de las formas superficiales y externas. Los sucesos que vienen envueltos en frustración como, por ejemplo, el que no haya billetes para un viaje o bien que lleguemos tarde y “ya no se pueda”, tiene segundas lecturas para la “persona despierta”.

¿Quién no ha experimentado alguna vez un sabor agridulce ante el hecho de haber intuido la presencia de algo ajeno a su propia persona? ¿Quién no ha visto como cambiaban sus planes ante una“fuerza mayor”?

¡Atención a los momentos inesperados!
Allí se encuentra nuestra gran oportunidad!
Madre Teresa.

“Aprender a aprender” es, entre otras cosas, devenir capaz de intuir la intención del Universo en el sinuoso discurrir de los acontecimientos. Se trata de una intención que late oculta a la concepción de una lógica materialista, pero que se

revela lúcida cuando se abre la visión que entiende la vida como una aventura hacia un Destino Mayor por el que el Ser se realiza. Con esa clase de mirada interior se abre un camino de multiplicidad de experiencias que se intuyen como proceso dinámico y creativo de crecimiento personal y de expansión de consciencia.

Cuando los acontecimientos que "nos llegan", sean del signo que sean, son percibidos como oportunidades de la vida, de pronto ésta tiene sentido hasta en sus más mínimos detalles.

En la vida no hay cosas que temer.
Sólo hay cosas que comprender.
Marie Curie

Y cuando sucede que los hechos que nos acontecen no satisfacen nuestros deseos, conviene recordar la sabiduría y ecuanimidad de un Long Ching que, lejos de activar el juego de la queja "¡Qué desgracia!" o bien al de la euforia "¡Qué gran suerte!", prefiere observar y recrearse en un sabio y lúcido: "Puede ser, puede ser".

Con el desarrollo de la capacidad de observación y desapego, no se evita la risa ni la lágrima, ni siquiera nos vemos encerrados en una aséptica barrera protectora mientras la vida pasa y no nos roza. Se trata más bien de subir y bajar con las olas del vivir, pero manteniendo interiormente despierto al Testigo como "punto de anclaje". Un punto sólido e inamovible, desde el que observar las vueltas sutiles de la noria.

Las personas que han "aprendido a aprender" no pierden la perspectiva "global" de los acontecimientos aunque se vivan plenamente en la experiencia "local" de sus circunstancias e intereses personales. El que ve las cosas desde lo alto de la montaña no hace juicios rápidos ni valoraciones cerradas de los acontecimientos que vienen y van. El hecho de contemplar el sinuoso orden del devenir supone apostar por la salida del "infierno mental" al que uno se ve sometido cuando pierde la Visión y se implica en el juego de las "aversiones y fascinaciones" del camino.

¿Quién se atreve todavía a juzgar que su amigo, su hijo o su hermano, han hecho una locura al decidir tal o cual cosa? ¿es que no está demostrado que a la "vuelta de la esquina" uno ve otras cosas que no se veían desde nuestra estrecha y miope perspectiva?

La mejor manera de relacionarse con los demás es pensar en qué se les puede ayudar.
Genom

Tal vez, determinadas decisiones ajenas parezcan una locura para una mente que busque resultados puramente materiales. Sin embargo, de la misma forma que el cuerpo requiere de proteínas, los ámbitos más profundos del ser humano requieren

alimentos tales como el amor, el entusiasmo, la trascendencia, el significado de la vida, la realización del Ser...

Las etapas oscuras que atraviesa el alma humana en las que se busca alivio y claridad son víspera de grandes y satisfactorias aperturas. ¿Acaso el placer de un abrazo cálido no se valora más y se experimenta con mayor plenitud desde una previa experimentación del frío?

En este sentido, la "opción resumen" ante la vida se llama: Confianza.

La confianza es una elección consciente por la que uno convoca los recursos que el Universo dispone para el que los demanda. La confianza aflora como resultado de vivir el presente y supone el verdadero antivirus del miedo. Se trata de un remedio al sufrimiento, aplicable en cada curva del laberíntico camino de "vuelta a casa", también llamado Camino del Despertar.

Cuando lleguen noticias ¡atención a los propios procesos mentales! ¡atención a las fascinaciones y los rechazos! La "observación sostenida" de la relatividad de tales vaivenes llevan a la persona al conocimiento de sí misma. En realidad, los hechos que suceden son neutros, por el contrario, son tan sólo las interpretaciones de los mismos las que determinan nuestra felicidad o nuestra desgracia.

La citada interpretación no sólo es un asunto de la propia responsabilidad, sino que además, su constante optimización contribuye a la construcción de una mente feliz, con el consiguiente beneficio que también esto significa para todos los que nos rodean.

EL AGUA DE RESERVA

Érase una vez, hace muchas, muchas lunas, que en un reino más allá de los mares, vivía el anciano Khor, un ser que gozaba de gran fama por sus lúcidas intuiciones acerca de los acontecimientos que se avecinaban.

Un día, el anciano Khor ascendió a la montaña y desde lo alto dirigió a todo el género humano una advertencia:

"En cierta fecha", dijo, "todas las aguas del mundo, desaparecerán para, más tarde, volver nuevamente a fluir, pero ¡Atención! Desde entonces, brotará un agua diferente, un agua que al ser bebida, enloquecerá y desviará a los hombres de su coherencia fundamental.

Acrón y Turak, dos hermanos artesanos que permanecían atentos a las inspiradas palabras de los ancianos, prestaron oídos al significado de esta advertencia, así que comenzaron a recoger agua de su manantial y depositarla en grandes tinajas a fin de guardarla en lugar seguro. Con esta medida, los dos hermanos pretendían mantener la cordura mientras fluyese el agua contaminada que el sabio había anunciado.

Y efectivamente, en la fecha indicada, los torrentes dejaron de correr, los pozos se secaron, y tras tres días de sequía e inquietud, de nuevo las aguas comenzaron a correr. Acrón y Turak, viendo lo que estaba ocurriendo, se dirigieron a su refugio y bebieron del agua que habían guardado.

Al cabo de dos semanas, decidieron visitar el poblado y pasear por sus calles para observar lo ocurrido entre sus habitantes. Tras recorrer las plazas y los mercados, comprobaron asombrados que las gentes pensaban y hablaban de forma totalmente diferente a la anterior. Ni

siquiera tenían memoria de lo que había sucedido. Tampoco recordaban haber sido prevenidos. Y además, cuando los dos jóvenes trataban de comunicarse con cualquiera de ellos, recibían respuestas absurdas e incoherentes.

Acrón y Turak, no tardaron en darse cuenta de que todos los habitantes de aquel poblado se habían vuelto locos. Aquellas gentes parecían perturbadas y mostraban hostilidad o compasión en lugar de la lógica habitual que los dos jóvenes esperaban.

Acrón y TuraK regresaron rápido a su refugio y durante las primeras semanas bebieron del agua que habían guardado en sus tinajas. Pero finalmente, al cabo de 40 días de soledad y resistencia, Turak no aguantando más, tomó la decisión de beber de la nueva agua por contaminada que estuviese. Turak reconocía no poder soportar su aislamiento por la diferencia de orientación entre su mentalidad y la del resto del mundo.

Aquella mañana, Turak se despidió de un Acrón que había decidido permanecer, esperar y permanecer fiel a sus Valores, atestiguando lo que sucediese.

Al poco, Turak sació su sed con la nueva agua y, de repente, se volvió como los demás.

Al poco, se produjo la transformación. Turak olvidó completamente todo lo referente al agua especial que tenía almacenada, y cuando volvió al poblado y se entremezcló con sus amigos y vecinos, todos comenzaron a mirarlo asombrados y decir con júbilo:

¡Mirad! Es la primera vez que un loco ha sido restituido milagrosamente a la cordura.

REFLEXIONES

¿Tan relativa es la llamada “verdad”?

¿Da igual cualquier posición que los seres humanos adopten frente a la vida?

En realidad, ¿le da a alguien lo mismo un abrazo que una bala?

Todas las descripciones de la realidad son hipótesis temporales.
Buda

Tal vez, las elecciones entre una y otra hipótesis se deban a los particulares intereses que pueda tener la persona y al desarrollo evolutivo que ésta haya alcanzado. En este sentido se afirma que cuanto más despejado esté el contacto con nuestra alma, más nos inclinaremos hacia decisiones y actitudes que se aproximen a la Bondad, la Verdad y la Belleza que, como pilares esenciales, subyacen en la profundidad del Ser.

Acrón y Turak, los dos hermanos del relato, representan a las dos posiciones internas fundamentales que interactúan en el propio escenario psicológico. Una de ellas está orientada hacia el pasado y la otra hacia nuestro futuro.

No sigas la huellas de los antiguos.
Busca lo que estos buscaron.
Basho

Mientras que la de Turak, el hermano que se rinde, está más cerca de la naturaleza instintiva y gregaria que representa la historia preconsciente del ser humano, la otra representa el principio de lucidez por el que somos capaces de mantener estable nuestra visión interior acerca de lo que se obtiene con la certeza intuitiva y el aplazamiento. Mientras una posición pone el acento en lo que se pierde mirando hacia atrás, la otra enfoca hacia delante y en todo aquello que se gana.

Acrón, el hermano que sabe controlar y esperar, asume su independencia y singularidad, manteniendo sus diferencias y optando por el regalo que supone la íntima promesa de un nivel interior más desarrollado y lúcido.

A menudo, cuando nos vemos en la tesitura de aguantar la soledad, aplazar el deseo y resistir la tormenta, estamos enfocando nuestra mente en el tesoro que

promete el ejercicio de nuestra particular espera. El sujeto que logra mantener su propósito existencial y actuar con coherencia, hace gala del grado de Excelencia que ha logrado alcanzar. Una capacidad que le permite asociar los esfuerzos del propio "aguante" con la evitación del dolor que lo amenaza si se "deja llevar". En muchos casos, la simple renuncia y el sacrificio temporal están vinculados a la gran promesa de placer y de gozo que se avecina.

En este sentido, la importancia del ser humano no consiste en lo que logra, sino en lo que ansía lograr. La calidad y el alcance de las propias metas existenciales definen el ámbito de nuestra capacidad de vivir y el rango de nuestra evolución.

Si tu vida tiene un "por qué", podrás sobrellevar cualquier "como".
Nietzsche

El relato del "Agua de Reserva" se desenvuelve en el territorio de la motivación. Un móvil que dinamiza y trasciende a la tradicional "fuerza de voluntad". Algo que se ve corroborado cuando, por ejemplo, un adolescente se ve obligado a levantarse a las cuatro de la madrugada para preparar un examen. Es evidente que tal acción será realizada con distinto talante que si se levanta a dicha hora para ir a esquiar. En ambos casos, el número de horas dormidas es el mismo, sin embargo, la presencia de una gran motivación altera rotundamente el grado de dificultad que la naturaleza presenta.

Cuando los adictos al alcohol o a otras sustancias superan su deseo compulsivo hacia ellas, a menudo mantienen una terrible lucha entre dos partes internas, la una le lleva a la satisfacción de un placer inmediato, la otra a la conquista de un gozo superior de libertad y autodominio. En este escenario de conflicto y frustración, quedan pocos recursos para encontrar paz en sus corazones.

Universo.
Dame serenidad para aceptar aquello que no puedo cambiar.
Coraje para cambiar aquello que sí puedo.
Y sabiduría para reconocer la diferencia.
Oración de la Serenidad

¿Cómo transformar el deseo de satisfacer lo que la naturaleza parece demandar? ¿Cómo alcanzar esa libertad y ecuanimidad que durante milenios se ha basado en el desarrollo interior?

Los cuentos infantiles suelen representar magistralmente los dos principios básicos: el del placer y el del deber. En el caso del conocido cuento de los "Los Tres Cerditos" se observa a un cerdito diligente que cumple con su deber y otro perezoso que se orienta hacia la gratificación inmediata que lo esclaviza a la satisfacción de su deseo más primario.

Pero ¿qué pasa en la vida de los seres humanos adultos cuando el deseo y la pasión pueden más que la propia concepción del deber?

¿Qué sucede cuando la pereza y la desidia inundan la mente?
¿Qué le pasa al llamado “pecador”?

En realidad, cuando pasamos por un proceso de comprensión y aceptación y liberamos a nuestra mente de sus culpas, también terminamos por liberar a los demás de las suyas.

Mientras que la “medida justa” de auto-reproche puede ayudarnos a evitar conductas no deseadas, por el contrario la condena de culpabilidad y el destierro a nuestras debilidades son posturas muy superficiales. Tal vez, antes de hacer juicios condenatorios convendría ensanchar la visión lo suficiente como para reconocer que no hay errores ni fracasos en el sentido más literal. En todo caso, lo que hay son aprendizajes y experiencias.

No se puede conocer el bien, si su opuesto no existiera.
Heráclito

¿Quién está libre del error y de la miseria?

El hecho de “bajar a los infiernos” para luego ascender sobre la experiencia vivida, recuerda a la parábola evangélica de un Hijo Pródigo que tras hacer el camino de la vida vuelve al hogar del Padre con todo el júbilo y celebración que esta reunión consciente conlleva.

El mismo hecho lo encontramos en la mitología budista en la figura de Shidarta y Govinda, ambos buscadores de sí mismos y peregrinos del camino iniciático hacia su realización integral. El primero pasa por las experiencias más vitales y extremas, abraza el mundo, ríe y llora, se apasiona, tiene un hijo, se despista del camino y finalmente “toca fondo” hasta emerger y llegar al estado de Buda. El segundo, cuya orientación vital es más académica y teórica, termina por cerrar sus ojos internos a la vida y acartonarse entre la presión extrema de las reglas y los modelos.

Proyecta como si fueras a vivir para siempre y vive como si fueras a morir mañana.
Alanus de Insulis

¿Qué sucede con los seres que vienen ya dotados de la suficiente capacidad como para vencer la negligencia y la pereza? De hecho, cuando se logra vencer el desinterés y se ejercita la capacidad de automotivación con las renuncias que esto conlleva, se obtiene el premio que otorga el logro y las ventajas derivadas de la meta alcanzada. En realidad, así como el éxito es lograr nuestros objetivos, la Felicidad brota al darse cuenta de que los hemos conseguido.

Y volviendo al relato del “Agua de Reserva”, ¿qué clase de locura había contaminado a los habitantes del poblado?

Si un ser humano del siglo XXI tuviese que definir el estilo de locura que sufre el poblado del cuento, pero aplicado a nuestra actual modelo social, tal vez hablaría de síntomas tales como: amnesia de los Valores de cooperación y respeto, consumismo ilimitado, modo de vida superficial, materialismo a ultranza, egoísmo primario, anticipación y ansiedad infantil de obtener cosas y más cosas, y una vulgar primacía de las formas sobre los contenidos que premia el Tener frente al Ser.

¡Pueblo! Si formas rebaño, soporta a los pastores y a los perros.
Pitágoras

¿Acaso nuestra narcosis actual no se basa en el arrobamiento que sentimos ante una televisión de famosos sin méritos ni contenidos?, ¿una admiración por los cuerpos clónicos sin asomo de desarrollo y belleza interior?, ¿una alimentación basada tan sólo en la rapidez y el sabor mientras circulan impactos superficiales?

¿Acaso la total indiferencia por el sufrimiento de otros seres y el deterioro sostenido de la naturaleza no son consecuencia de haber ingerido un virus temporalmente enloquecedor?

Tal vez, el agua de la que bebió el abrumado Turak fuese un remedio menor para lograr superar su sensación de aislamiento recurriendo a la euforia fácil de los estimulantes y a la trivialidad con que funciona la sociedad temporalmente “enloquecida” por la victoria de su equipo de fútbol.

¿Qué le motiva al joven que bebe alcohol o fuma para ser de los que “se atreven”?

¿Qué mueve a algunas mujeres que por no sentirse solas acaba complaciendo sexualmente a los hombres a cambio de afecto y compañía? Ante una conducta así, uno se pregunta: Tanto la mencionada mujer como el joven fumador, ¿actúan por la misma escala de necesidades que presionan al atormentado Turak?

Cuando negamos nuestros Valores, bien sea negando la verdad, exagerando o criticando a cambio de un poco más de dinero, ¿nos vemos reflejados en Turak?

Cuando pierdes, no pierdes la lección
Anónimo

Sin embargo, ¿a quién no le inspira compasión y ternura la supuesta debilidad que vence al caído? En última instancia, y al correr del tiempo, la mirada del caído Turak, ¿no terminará por ser una mirada llena de humanidad y corazón?

Delicado equilibrio el del placer y el del deber, el de Eros y Tanatos, el del estómago y la cabeza. Tal vez, la vida ofrezca ciclos alternos de experiencia en los que la persona se siente orientada hacia un área y, seguidamente, balancea el diseño global, experimentando ciclos contrarios en los que predomina la otra.

Ante esta noria del vivir en la que el diseño del camino parece empeñado en que conozcamos todos los escenarios, alguien puede preguntarse ¿qué se debe hacer?, ¿es mejor Acrón que Turak?, ¿cuál puede ser el objetivo último de nuestra evolución?

Más allá de enfrentamientos y oposiciones entre dos aspectos de la vida por los que pasamos los seres humanos, conviene recordar el arte de la medida.

La "medida justa" de cortesía y enfado, de rigor y benevolencia, de inteligencia y de corazón, de firmeza y flexibilidad, de libertad y disciplina, y de tantos opuestos que enfrenta nuestra mente, nos conducen a la gran palabra mágica que abre la puerta del nivel superior de evolución: **Integración.**

En este sentido, los Despiertos hablan de dicha "integración de opuestos" como requisito de acceso a un nivel superior desde el que expresar una nueva unidad. Para ello, cada proceso vital requiere de la llamada "medida justa" o *proporción pitagórica* que ni se pasa por defecto ni por exceso.

Lo increíble de todas las utopías es que ya son efectivamente realizables.
Aldous Huxley

Sin duda, todo un arte que supone nuestra más inmediata meta de vida.

CRUZANDO EL RÍO

Un anciano Maestro Zen y dos discípulos caminan en silencio a lo largo de un sendero. De pronto, al llegar a un riachuelo, descubren a una hermosa muchacha que, sentada en una orilla, contempla provocativa y sonriente a los tres caminantes que se acercan.

No hay que estar ciego para reconocer la perturbación que la joven ejerce en los dos discípulos que, en seguida, se percatan del radiante atractivo de su cuerpo y del brillo chispeante de su mirada.

"¿Quién de los dos jóvenes me tomaría para ayudarme a cruzar el río?" pregunta ella con frescura y seducción provocadora.

Los dos discípulos se miran entre sí, y a continuación dirigen un gesto interrogante al maestro que todo observa.

Éste, mira con profundidad a cada uno de ellos, sin desvelar palabra.

Tras un largo y tenso minuto de contradicción y duda, uno de los discípulos avanza y tomando en los brazos a la muchacha, cruza el río entre caricias y sonrisas delicadas.

Al llegar a la otra orilla, se regalan un cálido beso y se despiden con ardiente mirada. Al momento, el joven da media vuelta y se reintegra sonriente al grupo que de nuevo, camina adelante por la senda.

El rostro del discípulo que ha permanecido junto al Maestro se muestra turbado, no cesando de proyectar interrogadoras miradas al impasible y silencioso anciano que tan sólo observa.

Pasan las horas mientras el grupo avanza silencioso por entre montañas y valles, pero la mente y el corazón del discípulo que no ha cruzado el

río, siguen enganchados y obsesionados por el deseo hacia la bella muchacha que lo obsesiona. Al parecer, no se siente capaz de romper su voto de silencio, como tampoco de liberarse del deseo y del recuerdo que lo encadena.

Al anochecer, sus movimientos no parecen habituales, ya que se quema con el fuego que enciende, derrama el té de su cuenco y, además, tropieza con la raíz de un árbol haciendo gala de su desatención y torpeza.

Tras cada error, su mirada siempre encuentra el rostro impasible y ecuánime del anciano que le observa sin juicios ni palabras.

De pronto, la tensión llega a ser tan atormentadora que rompiendo un silencio de semanas, interpela al maestro diciendo con rabia:

"¿Por qué no has reprendido a mi hermano que rompiendo las reglas de la sagrada sobriedad, ha encendido el fuego de su erotismo con la muchacha del río? ¿Por qué? ¿Por qué no le has dicho nada? ¡No me digas que la respuesta está en mi interior porque ya ni oigo ni veo nada con claridad! ¡Necesito entender! Dame una respuesta", suplica.

El anciano dedicándole una mirada integral de rigor y benevolencia, responde con serenidad y contundencia:

"Tu hermano tomó a la mujer en una orilla y la dejó en la otra.

Mientras que tu tomaste a la mujer en una orilla y:

NO LA HAS DEJADO TODAVÍA".

REFLEXIONES

El ser humano a menudo se pregunta
¿Cómo controlar los deseos que parecen no convenir a nuestra vida?

¿Qué diferencia existe entre "reprimir" y "transmutar"?

Tal vez, cuando una persona reprime sus deseos, aunque logre evitar otras consecuencias, lo que en alguna medida hace es engrandecerlos y, tarde o temprano, estos terminarán por "pasar factura", aflorando en alguna dirección incontrolada. Por el contrario, mediante la acción de transmutar se canaliza la energía, "convirtiendo" el deseo en un rasgo creativo o en una aspiración más amplia y elevada que nos libera.

Cuando el aplazamiento y la renuncia del deseo están estimulados por la obtención de un gozo más elevado, se experimenta la suficiente motivación como para desechar lo que no conviene a corto plazo. Tal expectativa de gozo mayor, desinfla el globo que viene prometiendo la satisfacción inmediata y ansiosa.

Sin embargo, cuando nuestra naturaleza desea algo que es aplazado una y otra vez, simplemente por inseguridad personal o falta de coraje, tal renuncia se realiza a base de represión, algo que tarde o temprano, puede convertirse en obsesión.

La mera prohibición del deseo hace crecer el deseo.
Kalil Gibrán

Cuanto más difícil resulte para una persona llegar a satisfacer su deseo, más intensidad acumulará en su anhelo.

El monje del relato que a causa de su propia interpretación de las reglas, no se decidió a tomar a la muchacha del río, debe soportar el fuego que arde en su mente al no lograr "soltarla". Sin embargo, su compañero, resuelve sus dudas sin daño ni conflicto, y satisface su deseo en la medida que él considera razonable. Al hacerlo, se libera del mismo.

¿Quién no se ha sentido encendido de un deseo insistente hacia algo o alguien?
¿Hasta qué punto el deseo insatisfecho y no "resuelto" puede causar perturbación?

El que vive al capricho de sus deseos, se vuelve cada día más débil.
Proverbio oriental

Cuando una persona alcanza un cierto grado de Excelencia y madurez, no llega a

desear con intensidad nada que no convenga a sus intereses globales. Y si se da el caso de que se prende una llama de deseo cuyas consecuencias pueden dañar aspectos mayores o simplemente que dicho deseo no es conveniente, no tarda en hacerlo desprender como la hoja del otoño.

Sin embargo, merece la pena escuchar los mensajes del cuerpo y permitir que la "sabiduría de la carne" también se exprese. En alguna dimensión, el deseo es un poderoso motor de vida que nos impele a avanzar hacia experiencias que, como mínimo, dotarán al sujeto de aprendizaje y vida.

El sabio no se resiste a dejar atrás lo bueno por lo mejor.
Proverbio

¿Qué diferencia de "feeling" existe entre el "yo deseo" y el "yo quiero"?

En este sentido, el "yo deseo" nace en el plexo solar e impele a la satisfacción de manera inmediata, sin pasar por el proceso reflexivo de opciones. Mientras que el "yo quiero" se procesa en la parte superior de la cabeza y es consecuencia de un acto de discernimiento y voluntad.

El "querer" de la voluntad supone una acción de mayor nivel de complejidad y visión que el mero "desear" nacido en los puros sentidos. En realidad, los seres primitivos o simplemente inmaduros tienen menor capacidad para desviar sus deseos instintivos y primarios que las personas conscientes y desarrolladas.

Las variadas técnicas de Yoga y Meditación, entre otras disciplinas, entrenan al ser humano en el enfoque de la atención y en la observación sostenida de los pensamientos. Su práctica continuada facilita un grado de equilibrio y apertura de consciencia que armoniza la naturaleza de los deseos, con la consiguiente pacificación que ello conlleva.

El que practica Meditación tiende a constatar que el deseo y el temor están relacionados con la memoria. En realidad, el deseo se basa en memoria de placer y la expectativa anticipada de repetir tal gozo en el futuro. Y por su parte, el temor nace desde un anterior registro memorizado de dolor y su correspondiente expectativa de repetir tal daño. Dos polos que a su vez mueven fuerzas que tienden a aproximarnos al placer y alejarnos del dolor.

El deseo es el recuerdo del placer, proyectado al futuro.
El miedo es el recuerdo del dolor, proyectado al futuro.
Ambos son fruto de la memoria y no dejan descansar la mente.
Nisargadatta

Cuando la persona aprende a discernir y, en consecuencia, a aplazar sus deseos se libera del movimiento reactivo y automático que conlleva el vaivén del placer-dolor.

Los seres humanos estamos ampliando progresivamente nuestro existencia de seres “naturales” a “culturales” para devenir en “integrales”. Desde esta perspectiva, se comprueba que las necesidades de cada cultura, determinan la tipología de los deseos y sus motivaciones consiguientes.

La transmutación del deseo puede asociarse a la acción del mítico alquimista que para alcanzar la llamada “Piedra Filosofal” convertía el plomo en oro. Es decir, transformaba la sustancia pesada y densa en otra más sutil y maleable. Sin duda, se trata de un ejemplo simbólico de la posibilidad de trasformar la esfera primaria de la pasión, la cólera y la reactividad en el oro de la lucidez y la comprensión.

Un entrenamiento enfocado en elevar las propias vibraciones mediante elecciones de pensamiento positivo y actitudes sintonizadas con la Bondad, la Verdad y la Belleza.

Para desterrar el mal no hay que combatirlo,
sino trabajar enérgicamente en dirección al bien.
Sabiduría oriental

En realidad, la represión de la conducta no deseada o cualquier forma de lucha contra cualquier parte interna de uno mismo, supone una forma de aumentarla. Lo que verdaderamente desvitaliza a la subpersonalidad inadecuada es dejar de prestarle atención y enfocar la consciencia en el refuerzo de la parte o conducta benéfica, lo demás terminará por disolverse como lo hace un remolino en el agua.

Tras un entrenamiento del mencionado enfoque de la consciencia en la dirección elegida, brotará el arte de convertir el defecto en virtud, el inconveniente en oportunidad, la limitación en crecimiento, la pasión en amor, el egoísmo en generosidad, la inconsciencia en consciencia, y el dolor en profundidad y amplitud.

Sin duda, una ciencia y un arte que nuestra “mente alquimista” ejerce en su anhelo de crecimiento y superación al surcar la travesía consciente del vivir.

La vida es como hierro fundido listo para ser colado.
Elige valientemente el molde y ella lo conformará.
Mahabharata

EL VERDADERO VALOR DEL ANILLO

Un día se presentó ante un anciano que tenía fama de sabio, un joven con aspecto atribulado que de forma apresurada le dijo:

“Maestro, estoy desesperado, me siento tan miserable que me faltan las fuerzas para emprender cualquier cosa. Pienso que no sirvo para nada y que mi vida es un fracaso. En realidad, nadie me escucha ni aprecia la buena intención de mis palabras. Me han dicho que vuestros remedios y enseñanzas son muy especiales. Estoy dispuestos a serviros en lo que necesitéis, pero por favor, guiadme, a la solución de mi problema. ¿Qué puedo hacer?”

El anciano, sin casi mirarlo le dijo: “Cuánto lo siento, muchacho, no puedo ayudarte ya que primero debo resolver mi propio problema. Quizás después...” Y haciendo una pausa agregó “Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver mi asunto con más rapidez y después, tal vez podría de ayudarte”.

”De acuerdo Maestro”, contestó el joven con un rayo de esperanza, ¿”qué puedo hacer yo por ti”?

El Maestro quitándose el anillo que llevaba en el dedo pequeño de la mano izquierda se lo entregó al muchacho y le dijo: “Este anillo debe ser vendido para pagar una deuda. Vete al Mercado y trata de obtener la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. ¡Vete cuanto antes y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas!”.

El joven tomó el anillo y apenas llegó al mercado, empezó a ofrecerlo a las gentes que al principio lo miraban con interés, hasta que llegado el momento en que el joven pedía una moneda de oro, se desencantaban. Algunos reían, otros se daban media vuelta. Tan sólo un viejito fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de ese anillo. En afán de

ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero dado que el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro, rechazó la oferta.

Después de ofrecer su joya a toda persona que se cruzaba en el mercado y sintiéndose abatido por su fracaso, regresó a la casa del sabio mientras se decía apesadumbrado:

"Si aunque sea dispusiera de una moneda de oro, se la entregaría inmediatamente al anciano".

Entró en la habitación y dijo: "Maestro, lo siento, no es posible conseguir lo que me pediste. Quizás pudiera conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo".

"Que importante lo que dijiste, joven amigo" -contesto sonriente el maestro-. "Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve al mercado y vete al joyero. ¿Quién mejor que él, para saberlo? Dile que quieres vender el anillo y pregúntale cuanto da por él. Pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo".

El joven acudió raudo a un joyero, el cual examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó y luego le dijo:

"Muchacho, dile al Maestro que si lo quiere vender ya, no puedo darle más de 58 monedas de oro por su anillo".

¡¡¡¿"58 monedas"???!!! -exclamó el joven.- "Sí", replicó el joyero, "ya sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de 70 monedas, pero si la venta es urgente..."

El joven corrió emocionado a casa del Maestro a contarle lo sucedido.

"Siéntate" -dijo éste después de escucharlo-

"Tú eres como este anillo: Una joya, única y valiosa. Y como tal, sólo puede evaluarte un verdadero experto".

Y diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño de su mano izquierda.

El muchacho se alejó de la casa sonriendo, mientras una parte muy profunda de sí mismo le decía:

¿"Qué haces por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor"?

RECUERDA SIEMPRE TU GRAN VALÍA

REFLEXIONES

Al parecer lo que cuenta a la hora de ser valorados por los demás, no es tanto nuestras cualidades más destacadas sino el nivel de autovaloración que uno tenga de sí mismo. En realidad, lo que uno se considere a sí mismo, es justamente lo que los demás le considerará.

Si una persona se considera atractiva y exitosa, y si además piensa que su compañía es un verdadero regalo para los seres que la tratan, no cabe la menor duda de que los demás, antes o después, la considerarán y pensarán exactamente así. Ni más ni menos.

El pensamiento es un instrumento creativo y el hombre se convierte en aquello en lo que piensa.
Sivananda

Lo que hace años pensábamos que llegaríamos a ser en algún día futuro, bien sea en la profesión, en la afectividad, en la economía, en el desarrollo personal, en el poder de logro e incluso en la evolución espiritual, es justamente lo que hoy somos, ni más ni menos. Una consideración que sin duda, nos invita a dejar a un lado el "factor suerte" y asumir el poder creador de las propias creencias

El listón y los límites se los pone cada cual en función de las creencias profundas de sí mismo y de sus propias posibilidades. En realidad uno mismo es creador, a menudo inconsciente, de su propio destino.

En el relato de "El Anillo" sucede que mientras el muchacho piense que éste no vale, por más que trate de venderlo no transmitirá la carga de convicción a sus posibles clientes. Pues bien, el mismo proceso tiene lugar en la vida diaria con los sentimientos de seguridad o de inseguridad que acompañan a las acciones de la persona.

No hay otra realidad que la que tenemos dentro de nosotros.
Herman Hesse

El amor a uno mismo está en relación con el grado de confianza y estima que uno hace de su persona. Una infancia con deficiencia de la Vitamina de Amor o bien en la que se ha despreciado y negado al sujeto, será un escenario propicio a la escasa autovaloración con la consiguiente instalación de la inseguridad. Merece la pena dejar muy claro a los hijos y, en general, a todos los niños, aspectos tales como que ellos son valiosos y amados, que realmente pueden hacer todo aquello que se propongan, que son muy queridos e importantes y que sus palabras y sus conductas merecen todo nuestro interés y respeto.

Más tarde, cuando somos adultos, si nuestra autoestima no ha alcanzado el grado deseable, se convierte en una asignatura pendiente de la Inteligencia Emocional

que conviene superar con sobresaliente ya que puede ser causa de dolor y tensiones soterradas que deben estar bajo control.

Utiliza los talentos que poseas.
El bosque estaría muy silencioso si solo cantasen los pájaros que cantan mejor.
Henry Van Dyck

Conviene poner gran atención a las verbalizaciones totalizadoras con aspecto inocente que a menudo hacemos, como por ejemplo: "Qué tonto soy por no haber..." "Qué estúpido soy..." "Eres egoísta y torpe...", "Soy incapaz de ..." "Siempre me pasa lo mismo, nunca aprenderé..." "yo nunca podré..." "Eres idiota..."

Se trata de decretos negativos y reductores acerca de la identidad persona, y en realidad, aunque una parte de nosotros alguna vez "sea" eso, también en cualquier otra situación será lo contrario. Existen muchas partes o subpersonalidades de uno mismo, y todas tienen su momento y su función.

Tengamos en cuenta que cualquier "decreto verbal" que hacemos acerca de nuestro ego personal, supone un mensaje a nuestro inconsciente que, a poco que se repita, se lo llegará a creer con suma facilidad con lo que procederá a conformar una creencia que, posteriormente, tenderá a convalidarse con pensamientos tales como: "Ya me parecía, compruebo una vez más que soy un inútil para..." o bien "Confirmo que logro todo lo que me propongo"

Nuestra máquina de pensar se deja convencer por lo que sea, con tal de que se repita lo suficiente.
George Gurjdieff

Conviene evitar los decretos negativos que definen a nuestra persona y, en todo caso, cuando queramos referirnos a nuestros fallos, será más verdad el hecho de proceder a mencionarlos en términos tales como: "*Una parte de mí se muestra insegura* o bien, *Una parte de ti se comporta de forma muy egoísta... A una parte de mi le cuesta mucho... Observo que una parte de ti no puede..."* Sin duda, esta forma de expresión será más real que las totalizaciones habituales de: "Eres un egoísta" o "Yo soy muy inseguro".

El hecho de proceder sensatamente a subrayarnos las cualidades positivas que reconocemos en nosotros y asimismo subrayarlas también en lo demás, no debe confundirse con la arrogancia sino con el sano refuerzo de los procesos internos elegidos como saludables. De esta manera, nuestra mente las tendrá más en cuenta y las integrará en muchas acciones inconscientes. Por otra parte, el hecho de hacernos plenamente conscientes de nuestros logros, siendo benévolos con el propio proceso de aprendizaje existencial, supone también una manera eficaz de consolidar un buen nivel de autoestima.

¿En qué he progresado hoy?

¿Qué cualidades positivas he expresado en el día de hoy?

Son dos preguntas que toda persona que quiera reforzar sus sentimientos de confianza y seguridad, debería formularse cada noche. En el caso de que se quiera optimizar el citado ejercicio convendrá que las respuestas se realicen por escrito, durante un período de 40 noches. De esta forma, el sujeto se verá obligada a repasar mentalmente el día vivido y consolidar los aspectos que su propia estadística precisa para una correcta valoración de sí mismo y un incremento del nivel de confianza y seguridad.

Una vida no examinada, no merece la pena ser vivida.
Socrates

El mensaje de "amor al prójimo" que se transmitió a través de los Evangelios, a veces no ha sido bien entendido ya que ha sido distorsionados hacia un "no quererse a uno mismo" por aquello de no caer en la vanidad y en la arrogancia. Tal distorsión, lejos de incitar a la generosidad terminaba por la negación a uno mismo en supuesto beneficio de lo ajeno. Una actitud que fue deteriorando la propia firmeza y asertividad de muchos creyentes, creando una gran inseguridad en el telón fondo de sus propios sentimientos. Esta errónea interpretación que, en muchos casos, sirvió para manipular, es particularmente triste, cuando en realidad, el mensaje del Evangelio fue "Ama a tu prójimo *como* a ti mismo".

El término "*como"* señala implícitamente que aquella persona que no se estima ni valora a sí misma tampoco podrá considerar a los demás. Otra forma de decir que aquel que no se quiere a sí mismo, no puede querer a los demás.

En la esfera de la propia identidad, conviene distinguir dos yoes: Por una parte, el *yo superficial* o ego que es de quien se habla en el relato, es decir, el que es susceptible de alta o baja autoestima. Se trata del "yo persona" que ha sido conformado con los datos del carné de identidad y que se basa en un conjunto de memorias. Y por otra parte, existe el *Profundo*, la identidad esencial, el Ser, que es común a todos los sujetos y que puede ser definido como Espíritu, Consciencia, Totalidad, Infinitud...

Una persona no es una cosa, ni un proceso, sino una apertura, un claro a través del cual, lo Absoluto puede manifestarse.
Ken Wilber

Para facilitar la comprensión de este concepto se puede pensar que así como todas las joyas de oro adoptan formas diferentes al salir del crisol, anillos, colgantes, pulseras... sucede que, cuando un día vuelven al crisol y de nuevo se funden, todas ellas siguen siendo lo que siempre fueron y nunca dejaron de ser: *Oro*. Una esencia que no ha nacido ni morirá, más allá de la forma temporal.

De la misma manera sucede en los seres humanos. La identidad superficial, Raquel, Pablo, Cristina, Goyo... son como cada joya que emerge del crisol, es

decir diferente de otros seres humanos, pero ninguna de esas personas ha dejado de ser lo que en realidad somos esencialmente todos: Luz, Océano de Conciencia, Espíritu. Algo que simplemente ES.

Un anillo de oro tiene en todo momento, al igual que cada ser humano, una dimensión "persona" que, en el caso del anillo, caduca con la vuelta al crisol, y en el caso del género humano termina con la muerte del psicocuerpo. Y también cada anillo de oro y cada ser humano respectivo posee una dimensión esencial. En este caso, dicha esencia será el oro para el anillo y, a su vez, el Espíritu para el humano que por su Infinitud está más allá del tiempo y del espacio. En realidad, la esencia ni ha nacido ni morirá, ES. Y su acceso a Ello se logra tan sólo mediante una determinada experiencia de totalidad.

El trabajo del ser humano tiene dos esferas de cultivo. Por una parte, el aprender a valorar su propio ego, desarrollando la aceptación y la estima a su propia persona como "entidad psicobiológica con las horas contadas", y por otra, operar sobre la amnesia de la joya que se cree anillo y ha olvidado que es oro, que siempre fue oro, y que siempre será oro.

Algunos lo nombran como la búsqueda de uno mismo, otros lo refieren como la búsqueda de Dios. Y en este sentido el hecho de trabajar por esta búsqueda es lo mismo que anhelar la propia Infinitud que no es otra cosa que anhelar un estado de conciencia. Unos lo llamarán paz profunda y otros afirmarán que lo tenemos dentro, tal y como afirma la Escuela Taoísta al decir que "el hecho de buscar a Dios es como buscar un buey cuando resulta que uno está montado en el propio buey".

En realidad, el llamado trabajo espiritual, más que elaborar conductas morales llenas de premios y castigos en un ambiente de "modelos ideales", se basa en el descubrimiento de la verdadera identidad. El desarrollo espiritual por excelencia consiste en trabajar en el despertar de nuestra amnesia de infinitud, y culminar en la certeza de que tenemos un ego, pero sabiendo que no somos solamente ese ego, sino que, en realidad, somos Totalidad e Infinitud que "tiene" y se proyecta a través de un ego.

El que no cree en sí mismo es un ateo.
Anónimo

Sin duda, algo que en virtud de nuestra amnesia de lo esencial, no se logra experimentar como no sea en momentos en los que nos vemos expandidos en la llamada "Gracia". Es decir a través de Experiencias con mayúsculas que llegan a la vida de los seres humanos con cuenta-gotas y, a menudo, sin aparentes méritos especiales.

Es por ello que si todavía no somos rozados por el ala de ese insólito ángel llamado "Milagro", convendrá que nos rodeemos de "despertadores" que nos

remitan al Recuerdo.

CIELO E INFIERNO

Érase una vez, en un lejano reino de Oriente, que se encontraban dos amigos cuya curiosidad y deseo de saber acerca del Bien y del Mal, los hizo un día dirigirse a la cabaña del sabio Lang con ánimo de interrogarle.

Una vez en su interior y junto a otras gentes allí reunidas, preguntaron al sabio:

“Dinos anciano ¿Qué diferencia existe entre el Infierno y el Cielo?”

El sabio contestó: "Veo una montaña de arroz recién cocinado, humeante y sabroso. A su alrededor, hay muchos hombres y mujeres famélicos y hambrientos, víctimas de expectativa y frustración. Sus palillos son más largos que sus brazos y por ello, cuando prenden el arroz no pueden hacerlo llegar a sus bocas ansiosas".

Un rumor exclamó entre los allí reunidos...

Más tarde el sabio prosiguió y dijo: "Veo también otra montaña de arroz recién cocinado, humeante y sabroso. A su alrededor, hay muchos seres humanos alegres y sanos que sonríen con satisfacción y benevolencia. Sus palillos son también más largos que sus brazos.

"SIN EMBARGO,

HAN DECIDIDO DARSE LA COMIDA

LOS UNOS A LOS OTROS"

REFLEXIONES

¿Quién puede negar que se siente más feliz cuando coopera a favor del bienestar de las demás personas?

¿Se trata ésta de una satisfacción natural inherente a la mayoría de los seres humanos sanos?

Dormía y soñaba que la vida no era mas que alegría.
Desperté y vi que la vida no era más que servir.
Serví y vi que servir era la alegría.
Rabindranath Tagore

Y en tal caso, ¿de dónde proviene tal alegría?

Alguien dijo que cuánto más crecía y se desarrollaba, más incrementaba un "supremo gozo" de sentirse útil al mundo. Tal vez, la maduración del alma humana se mida por el grado de inclinación hacia el servicio a sus próximos.

Cuando la consciencia del alma es todavía incipiente, la persona tiende a reflejar cierto grado de egocentrismo y narcisismo, algo natural en las primeras etapas de desarrollo, sin embargo mediante una progresiva maduración, el ego se descentraliza y expande hasta que "el otro" es incorporado y amado en lo profundo del *sí mismo*.

En realidad, no hay mejor viaje que aventurarse en el otro, el resto es turismo. El viaje hacia el otro supone haber superado el egocentrismo y haber desarrollado la capacidad de ponerse en el lugar de los demás y desde allí entender y comprender sus procesos e influencias. Desde esta posición de apertura y flexibilidad puede brotar la compasión.

¿Qué es en realidad la compasión?

A menudo, este sentimiento es mal entendido, tal vez porque comúnmente se cree que el hecho de sentir compasión significa "ponerse a sufrir" con la persona que sufre. En realidad, la compasión se basa en desear activamente la eliminación del dolor y del sufrimiento en los seres que lo padecen. Se trata de una sensibilidad solidaria y eficaz que acompaña y acciona en la medida de las propias posibilidades.

El que da al que lo necesita, en realidad hace un préstamo al Universo.
Vïctor Hugo

El grado de indiferencia hacia el dolor ajeno, además de privarnos de amor y sensibilidad, puede llegar a ser una patología. La sintonía con el padecimiento del otro es una herramienta que la Vida ha conformado en el ser humano para que

ésta se preserve mientras se expande la consciencia.

Según el Mahabaratta, texto sagrado hindú, el mundo de las relaciones personales es el gran campo de experimentación emocional de las cuatro actitudes que, al parecer, existen al interactuar con los demás. Según este texto, en el primer escalón, hay personas que se relacionan con otras, simplemente para "recibir". En el segundo escalón, se encuentran aquellas personas que se relacionan para "dar y recibir". Existe otro tercer grupo de personas que se relacionan para "dar", pero, según afirma el texto, gozando todavía de su dar y de las consecuencias benéficas que éste tiene. Y en el cuarto escalón, existe otro pequeño número de personas, tal vez muy avanzadas en el camino de maduración interior que se relacionan con otras para ofrecer y dar como acción natural, plena de neutralidad interior, sin por ello incrementar o alterar su grado de alegría habitual. Por cierto, una "alegría sin objeto".

Sólo una sociedad altruista que se base en el compartir puede ser estable y feliz.
Nisargadatta

En el relato de Cielo e Infierno, las dos actitudes son indicativas de dos mundos. Por " infierno" se suele entender un ámbito "in-fero" es decir, inferior. Y en este sentido, es inferior un nivel de evolución más primario y egoísta. Un nivel en el que el sentimiento de supervivencia básico no permite el desarrollo de las valores más elevados del dar y compartir desde el alma.

En este sentido, la competitividad es un reflejo de la supervivencia de niveles pretéritos en los cuales los seres humanos, para reproducirse o defender el territorio se veían obligados a pelear y matar bajo la ley del más fuerte, sin reconocimiento de derechos inherentes a las llamadas democracias.

La guerra entre hermanos y entre pueblos sigue estando presente en el fondo atávico del inconsciente humano. Tal vez, en el camino de nuestra evolución todavía nos encontramos a mitad de camino entre los dioses y las bestias. En este sentido, los pleitos, las cárceles, los servicios de represión policial y las guerras siguen señalando toda la gama de flecos de un pasado animal con una mínima presencia del amor, la inteligencia y la consciencia.

Sólo con la separación y la búsqueda del interés propio, aparece en el mundo el verdadero sufrimiento.
Nisargadatta

Todavía la sensación de separatividad invade el estrecho zoom de la consciencia del primitivo ser humano del un siglo XXI que, aún avanzado en tecnología, sigue inmaduro en el conocimiento interior del alma. Nuestra actual sociedad está conformada por un heterogéneo número de niveles evolutivos. De entre ellos, resalta un grupo humano de carácter primario que todavía compite con cólera y violencia, al más puro "estilo mamífero", en el cometido de la propia supervivencia. Un territorio que se ha hecho más virtual que físico y que se refleja

en el ámbito de complejos intereses económicos que de forma más sofisticada también hablan de supervivencia.

Nada aprovecha tanto al mundo como el abandono de los beneficios. Un hombre que no piensa más en términos de pérdidas y ganancias, es el verdadero hombre no violento.
Nisargadatta

¿Conocemos alguna sociedad en la que cualquier forma de violencia haya sido erradicada?

En casi todas las zonas geográficas de este planeta, existen capas sociales en las que la violencia del "asalto y cuchillo" se ha visto sutilizada a la esfera verbal o legal. Desde este punto, se observa a individuos de la modalidad avanzada que anteponen la comprensión y la voluntad de concordia a la herencia atávica del mamífero.

El propio Sigmund Freud llegó a decir al respecto que aquel histórico día en el que un ser humano en vez de arrojar una lanza profirió un insulto, nació la civilización. Sin duda, tal insulto en sociedades avanzadas ha sido envuelto en un celofán de matices legales, algo que aunque todavía parezca mezquino, guarda relación directa con el nivel de inteligencia y sensibilidad alcanzado por la Humanidad

En realidad, el término "cultura" deriva de "cultivo" y hace referencia al trabajo interior de educación y desarrollo que uno ha realizado sobre el jardín de su propio psicocuerpo. Sin duda, un trabajo de refinamiento interior que dinamiza el proceso de individuación y autoconciencia .

Una persona joven y bonita es un accidente de la naturaleza.
Una persona adulta y bonita es una obra de arte.
Anónimo

En realidad, la obra de arte más importante de la vida es el propio yo. Y el hecho de cultivar y optimizar el carácter y las sublimes potencialidades de que disponemos, convierte la vida en una obra de belleza y perfección que con el tiempo gana en lucidez y solera.

Hace muchos miles de años, el ser humano se hizo Homo Erectus y comenzó a mirar al cielo con todo lo que ello ha supuesto en la búsqueda de un mundo mejor, menos automático y más voluntario, menos esclavo y más libre, menos denso y más sutil. Nuestros antepasados tuvieron que vivir de un nomadismo violento y depredador hasta que llegó la Era Hortícola y Agraria. Momento en el cual, la vida se revolucionó por el invento del arado y una gran parte de la sociedad ya pudo ser liberada por el trabajo de unos pocos que con sus "máquinas" creaban excedentes alimentarios. Tal revolución permitió a los recién liberados ampliar el enfoque de su atención hacia las ciencias y las artes que cultivan el espíritu humano.

Por contraposición al infierno, el cuento presenta un cielo. Sin duda, se pretende describir un ambiente en el que cada ser humano goza de un mayor grado de paz y profundidad que hacen de sus relaciones un campo solidario y compasivo. Se trata de una atmósfera en la que se expresa la interdependencia con todas las formas de vida.

Que nadie acuda a verte sin después marcharse mejor y más feliz.
Madre Teresa

El sentimiento de cooperación supone que, en alguna medida, se ha erradicado el miedo que encierra a la persona en la conciencia de escasez de su propio ego. El amor y el miedo parecen ser dos fuerzas emocionales básicas que se relacionan entre sí. A mayor presencia del miedo es menor la presencia del amor, y a mayor presencia del amor es menor la presencia del miedo.

Como seres humanos individuales nos acercarnos veloces a los niveles trans-personales de evolución en los que se sabe que “no hay caminos para la paz, sino que la Paz es el camino”.

DAR VIDA A LA VIDA

En un lejano paraje de sol y de paz, se hallaba un escritor de nombre Cronom que vivía junto a un pequeño poblado de pescadores. Su vida era tranquila y de todos era conocido que gozaba del respeto y la estima de las personas que lo conocían.

Cronom, amante de los silencios y de la contemplación de la naturaleza, todas las mañanas solía caminar al alba por la orilla del mar, observando el disco solar que pleno de vida y fuerza le enviaba las más bellas inspiraciones.

Sucedió que un día, aparentemente como todos, encontrándose paseando por aquella desierta playa, de pronto, divisó a una joven que, por sus movimientos, parecía estar bailando sobre la orilla. Poco a poco, conforme se fue acercando, comprobó que se trataba de una hermosa muchacha que recogía las estrellas de mar que hallaba en la arena y, las devolvía al Océano con gracia y ligereza.

"¿Por qué hace eso?" Preguntó el escritor un tanto intrigado.

"¿No se da usted cuenta?" Replicó la joven. "Con este sol de verano, si las estrellas se quedan aquí en la playa, se secarán y morirán."

El escritor no pudiendo reprimir una sonrisa, contestó: "Joven, existen miles de kilómetros de costa y centenares de miles de estrellas de mar... ¿Qué consigue con eso? Usted sólo devuelve unas pocas al océano"

La joven tomando otra estrella en su mano y mirándola fijamente, dijo:

"Tal vez, pero para ésta ya he conseguido algo..." y la lanzó al mar. Al instante le dedicó una amplia sonrisa y siguió su camino.

Aquella noche, el escritor no pudo dormir... Finalmente cuando llegó el alba, salió de su casa, buscó a la joven a lo largo de aquella playa dorada, se reunió con ella y, sin decir palabra,

Comenzó a recoger estrellas y devolverlas al mar.

REFLEXIONES

¿Tanto parece valer la vida de una sola estrella de mar?

¿Qué mueve a la chica del relato a su particular cruzada? ¿la estrella de mar en sí? ¿acaso le mueve también el respeto y el culto a la vida que fluye a través de cada estrella?

¿A quién está realmente salvando la muchacha del cuento?

Suavizar las penas de los otros es olvidar las propias.
Abraham Lincoln

¿A una parte de ella misma que, al igual que las estrellas, se ha secado con las idas y venidas de las mareas del vivir?

¿Acaso la muchacha de la playa, al salvar a cada estrella se "proyecta" e identifica con la misma, para, de esta forma, sentir que una parte de ella misma también sana?

A menudo, en situaciones parecidas a la de la muchacha del cuento, lo que estamos realizando es un "ritual de salud" que ayuda a nuestra mente a compensar alguna carencia. Son momentos, en los que estamos queriendo dar a una parte de nosotros, tal vez inconsciente, otra oportunidad de vivir un nuevo ciclo con todas las posibilidades que sentimos perdidas.

¿Quién no ha encarnado alguna vez el papel de "salvador"?

Nunca si es posible, te acuestes por la noche sin dejar de decirte: "Hoy he contribuido a que un ser humano, al menos, sea un poco más sabio y viva un poco mejor".
Charles Kingsley

¿Qué se esconde tras un sentimiento así? ¿se trata de una acción altruista de amor al otro? ¿acaso se está compensando algún soterrado sentimiento de culpa a través de la buena obra de "voluntariado"?

¿Cuál es la motivación que impulsa a una persona a la colaboración, por ejemplo,

con una ONG?

Existen motivaciones muy variadas. Por ejemplo un motivo frecuente consiste en el deseo de canalizar un sentimiento de compasión y servicio hacia otros. Otras veces, por el contrario, el móvil señala sentimientos de culpa por el alto nivel de vida y bienestar que se disfruta mientras otros menos favorecidos no pueden ni soñarlo. En ocasiones, lo que mueve es una creencia de que si ayudamos a otros, la Vida estará en deuda con nosotros y nos lo recompensará. A menudo, se pretende satisfacer simplemente un sentimiento que demanda compartir la propia alegría de vivir, haciéndola brotar en los que parecen estar tristes y necesitados. El Voluntariado organizado, a veces moviliza personas que desean sentirse reconocidas y valorada por algún Ministerio de Hacienda que todo lo ve desde el Cosmos. En otras ocasiones, nos estamos asegurando algún tipo de protección por aquello de que “recogemos lo que sembramos”.

Tanto de una forma como de otra, el hecho de servir y hacer el bien a los demás, aporta sentido a nuestra vida y la dota de insospechada energía positiva de retorno.

No habrás vivido un día perfecto aunque te hayas ganado un sueldo, si no has hecho algo por alguien que nunca será capaz de devolvértelo.
Rutz Smelter

Cuando una persona percibe que “el otro” sufre, puede sentir una fuerte motivación para ofrecer aquello que realmente puede ayudarle, y esto no es otra cosa que “aprender a no sufrir”. Si se profundiza sobre la naturaleza del sufrimiento se llega a la conclusión de que éste es resultado de una opción que se deriva de programas mentales que lo activan.

La botella siempre estará esperando que uno elija si está “medio llena” o “medio vacía”. En este sentido, tanto el estado de frustración como su opuesto de alegría y gratitud, es finalmente el resultado de una íntima opción.

Por ejemplo, si lo que nos hace sufrir es entendido, transformado y aceptado, se puede convertir en un alentador episodio de cambio y crecimiento.

El sufrimiento es diferente del dolor, mientras que éste es físico y asimismo es natural, el sufrimiento por el contrario, tiene connotaciones mentales que alcanzan nuestra memoria y que conllevan implícito atribución de significados e interpretaciones. Aprender a no sufrir es algo que pertenece a nuestro íntimo desarrollo personal como seres independientes y conscientes. Tal opción, tarde o temprano, debe ser asumida y resuelta en el puro ámbito de la propia responsabilidad.

Con el verdadero maestro, el discípulo aprende a aprender, no a recordar y obedecer. La compañía del alma noble no moldea, sino que libera.
Nisargadatta

En realidad, cuando uno quiere canalizar eficazmente su vocación de servicio, busca la manera de transmitir lo que sabe para que la persona que padece, aprenda a gestionar por sí misma el alivio que necesita, aunque precise de todas las ayudas que sepa demandar.

Aportar una “caña de pescar”, en vez de un repetitivo pescado cada día, al que carece de comida es una forma de hacer libre al necesitado de la presencia y dependencia del benefactor. Tal vez, la verdadera generosidad esté en ofrecer el conocimiento completo y la motivación necesaria para que el otro pueda acceder al desarrollo y a la libertad por sí mismo.

Los grandes pilares del dolor humano como lo puedan ser el hambre, la enfermedad y la violencia, pueden resolverse operando sobre la ignorancia como matriz de todos ellos y posibilitando un desarrollo integral.

A menudo, las personas más sensibles desean trascenderse en el egoísmo cotidiano en el que se ven inmersas y proceder a “hacer el bien” sin saber exactamente cómo hacerlo. Son personas que algún día piensan ir a la India o a Nicaragua a ayudar en organizaciones como la de la Madre Teresa o bien retirarse de la selva urbana en la que viven y dedicarse a cuidar animales abandonados.

El mayor de todos los errores estriba en no hacer nada porque sólo puedes hacer poco.
Sydney Smith

El Voluntariado es un buen medio para apoyar a los menos favorecidos, sin embargo conviene también centrarse en los más próximos al entorno de cada cual. Cada persona que nos rodea, tal vez es más susceptible de nuestra ayuda que los indios que podamos conocer en una ONG a la que, muchas veces, nuestro “desplazamiento salvador” tiene más de “vacaciones evasivas” que de servicio eficaz a los que necesitan.

Visitar países de la mano de una gran organización humanitaria es estupendo ya que uno toma consciencia de las circunstancias de otros mundos y no sólo, puede ayudarse a sí mismo, sino que también, en muchos casos, puede que se ayude algo a los demás. Y esto está muy bien cuando no se olvida que la verdadera ayuda que uno puede dar está en su propia preparación como persona y en su constante atención para despertar del automatismo y la reactividad.

Lo mejor que puedes hacer por los demás es ser feliz.
Canto Indio

El mejor servicio que podemos dar a los demás es lograr vivirnos en una mente feliz y compasiva. Si abrimos nuestras puertas internas de la alegría esencial y vivimos motivados hacia nuestros objetivos, nuestra emanación natural será un regalo para todos los próximos que nos rodeen.

Una mente feliz no es un asunto egoísta o aislado. En realidad, la separatividad y el egocentrismo no nos hacen precisamente felices. Una mente feliz es el resultado de un “yoga integral” que desarrolla todas y cada una de las diferentes áreas del propio yo y, en consecuencia, concilia una gran diversidad de intereses y niveles de nuestra existencia.

Lograr una mente feliz y compasiva, es finalmente una opción.
La mejor opción de uno mismo.
Y la obra de arte más importante de nuestra vida

A los quince, me dediqué en cuerpo y alma a aprender.
A los treinta había plantado el pie firmemente sobre la tierra.
A los cuarenta ya no sufría ante las perplejidades.
A los cincuenta sabía cuáles eran los mandatos divinos.
A los sesenta los escuchaba con oído dócil.
A los setenta podía seguir los dictados de mi propio corazón, pues ya no deseaba ir más allá de los límites del bien.
Confucio

LA SOSPECHA

En la ciudad de Babilonia vivía un rico mercader que poseía tal habilidad en el arte de las transacciones que conseguía de los demás aquello que, en cada momento, más le interesaba. Sin embargo Afrasiab, que era así como se llamaba, junto al éxito y la prosperidad que acompañaban su vida, tenía dos grandes preocupaciones que desde hacía varios años torturaban su alma.

La primera se trataba de su negocio. Afrasiab tenía la sospecha de que los que para él trabajaban no eran de fiar. Sentía que le robaban cantidades y servicios que, sin resultar de extrema gravedad, despertaban en él sentimientos de traición que no podía soportar.

La segunda, se trataba de su bella mujer a la que consideraba una buena esposa, pero pensaba que era fácilmente enbaucable, por lo que no confiaba en su fidelidad. Tal consideración turbaba su paz y llenaba de gran inquietud sus momentos de soledad.

Afrasiab vivía entre ambos mundos tratando constantemente de controlar y vigilar...

Y efectivamente, sucedía que cuando observaba a sus empleados, su entrenado cerebro interpretaba en tales rostros, las señales típicas del ladrón; sus miradas furtivas que indicaban algo que ocultar... el tono de sus conversaciones cuando él aparecía... incluso el nerviosismo de sus respuestas cuando Afrasiab les sometía a interrogatorios sutiles y encubiertos.

Afrasiab tenía que reconocer que no eran imaginaciones suyas pues los detalles de todas sus percepciones "encajaban" y confirmaban con toda claridad sus sospechas.

Por otra parte, cuando vigilaba los pasos de su esposa, todo parecía

indicar que su comportamiento era obviamente sospechoso; no había duda de que ocultaba algo. La manera de bajar la voz cuando se refería a sus salidas, sus silencios y miradas melancólicas al horizonte indicando regocijo de algo que, seguramente, no se podía pronunciar... y otras muchas actitudes que sin ella pretenderlo, hacían que todas las suposiciones encajasen a la perfección en la mente de Afrasiab.

Llegó un día en que decidió poner fin a esta amargura, así que por una parte decidió encargar una secreta investigación de las cuentas de su negocio, de manera que se pusiesen al descubierto las anomalías que sospechaba. Y por otra, encargó a un criado de su confianza que siguiera los pasos de su esposa, a fin de confirmar lo que parecía evidente.

Tras tres semanas de espera, ¡Oh sorpresa! Sus empleados eran absolutamente inocentes de sus sospechas y, su mujer resultaba tener el comportamiento más ejemplar y correcto que él nunca había podido imaginar.

Al día siguiente, al comenzar el trabajo observó que los mismos gestos que toda la vida hicieran sus empleados, en esta ocasión, no parecían actitudes de ocultación, y casualmente sus tonos de voz y las miradas que le dirigían, aunque iguales que otras ocasiones, ya no le parecían tan sospechosas, ¡Curioso! Pensó.

Más tarde, al llegar a su casa y compartir junto a su esposa las labores de cada día, resultó que sus referencias a las salidas que ella había realizado ya no tenían, asombrosamente, el tinte de ocultación que antes era obvio... sus silencios, aunque iguales en aspecto a los anteriores ya no parecían guardar secretos... Todo había cambiado pensaba: "¡Qué raro! y sin embargo todos hacen lo mismo".

En ese momento de silencio meditativo, se oyó la melodía de un poeta que rasgando su guitarra decía.

**EL QUE TIENE EN LA FRENTE UN MARTILLO
NO VE MAS QUE CLAVOS**

REFLEXIONES

¿Tan claras están las razones por las que basamos nuestras sospechas de traición?

Aunque así lo parezca, tal vez convenga preguntarnos, ¿podemos sospechar de que nos engañan si antes nosotros no hemos engañado?

¿Podemos reconocer algo en el rostro ajeno que no hayamos previamente experimentado?

¿Puede una sospecha continuada terminar propiciando el tan temido hecho? Es decir, a base de pensar que se nos engaña o se nos roba, ¿estamos en alguna medida propiciando que finalmente tal cosa suceda?

En el relato, Afrasiab observa signos evidentes que confirman como sus empleados le roban, y por lo que más tarde se comprueba, tales signos resultan ser "proyecciones" que su mente hace de sus más íntimas creencias. ¿Por qué es tan desconfiado Afrasiab?¿acaso experimentó en su pasado alguna experiencia relacionada con el engaño y la traición? En cualquier caso, ¿era Afrasiab víctima de algún prejuicio que tendía a "confirmarse" allí donde mirase?

Un hombre que sufre antes de lo necesario sufre más de lo necesario.
Séneca

Cuando sospechamos que nos roban y no hay suficientes indicios para confirmar tal suposición, conviene mirar de dónde viene tal sospecha. Tal vez, tras examinar las raíces de la misma, convenga apostar por la confianza y enfrentar el hecho de manera abierta, estableciendo controles naturales y, por lo tanto, ni obsesivos ni exagerados.

Cuando una persona sustrae en su propio beneficio, cantidades o bienes de otra, siente una culpa de índole natural que tarde o temprano tenderá sutilmente al auto castigo. Las errores y aprendizajes que cometemos en algunas épocas de nuestra vida generan auto reproches que deben ser resueltos y enfrentados porque, en caso contrario, tienden a sepultarse en el inconsciente y, años más tarde, afloran a través de suposiciones exageradas y distorsiones emocionales.

En el caso de Afrasiab, lo exagerado de su error, parece indicar que no tiene bien resuelto algún aspecto relacionado con la traición. Tal vez, se trate de algún episodio anclado a su propia memoria. Afrasiab "confirma" su soterrada creencia de infidelidad y robo, haciendo encajar los gestos y conductas de sus próximos como síntomas inequívocos de ocultación y doble juego.

Respeta a la persona y ésta obrará mejor.
Cicerón

Afrasiab "ve" todos los indicios de mentira y disimulo en su pareja, porque tal

vez, en su propia mente aflora alguna sospecha de amenaza que él debió sentir al experimentar en su carne las mismas acciones que ahora sus ojos parecen ver afuera. Y por lo que parece en el relato, la mente de Afrasiab tiende a "confirmar" e incluso "auto castigarse" padeciendo de traición.

La línea entre lo "proyectado" subjetivamente y lo que realmente tiene fundamento en el mundo exterior puede ser muy sutil, sin embargo, tal vez lo que en el fondo preocupa a Afrasiab es que no le "quieran" de manera incondicional ni sus empleados ni su pareja. Tal vez, detrás de la conducta de Afrasiab se esconde una carencia afectiva que trata de confirmarse a través de las negaciones a su persona, negaciones que suponen los engaños y mentiras que atribuye a sus próximos.

No hay mejor invitación al amor que amar primero.
San Agustín

Quizás, donde merezca la pena poner la atención es en el "confiar y amar" más que en el "ser amado". Quien realmente goza es el que ama e irradia más allá de la "respuesta" del objeto amado, porque ha logrado conectar con su núcleo profundo y desde ahí ES amor.

Cuando activamos todo un mecanismo de control sobre el interés que se tiene por nosotros o sobre el grado de lealtad que se nos depara, entramos en una tensión de celos y suposiciones que intoxican nuestro escenario emocional y mental. Tal vez, si nuestra pareja o nuestro amigo nos engaña "es su problema" en caso de que para ellos sea un problema.

¿Por qué suele aparecer en la escena de la pareja una tercera persona que desata interferencias posteriores? ¿quién cree todavía que se debe al "atractivo irresistible" de esa tercera persona que causa la discordia? ¿acaso su "aparición" se debe a que el sujeto busca y propicia la nueva relación por las carencias y bloqueos que han ido deteriorando la calidad de la relación principal?

En realidad, el termómetro que señala fiebre en las relaciones personales está basado en el nivel de comunicación emocional que se mantenga con la pareja o en su caso con el amigo. En este sentido, se puede considerar que hasta la misma práctica sexual es una forma de comunicación.

¿Merece la pena activar un proceso de espionaje para averiguar si nuestra pareja tiene relaciones de intimidad emocional con un tercero? ¿Merece la pena preguntar, seguir pistas y tratar de controlar el alma de nuestro ser amado? Tal vez, lo que merezca la pena sea centrarse en los propios valores y enfocar coherentemente las cosas de cada día . Tal vez, lo que convenga sea apostar por crecer en nuestra propia y profunda mismidad. Desde este magno espacio, brotará el amor que sana y clarifica. Sin duda, un propósito existencial que da sentido a la vida.

Invierte en aquello que un naufragio no te pueda arrebatar.
Anónimo

¿En qué consiste "esa inversión" que un naufragio no nos puede arrebatar?

Toda apuesta por el desarrollo personal y la expansión de consciencia es una manera de construir un tesoro de alegría in-causada y de amor sin objeto. Se trata del tesoro de una mente que ha "aprendido a aprender" y de una "consciencia atenta" que observa y se recrea ante el flujo del devenir.

El hecho de apostar por el desarrollo integral despeja la visión del sentido profundo de la vida. Un sentido que, tal vez para muchos, no sólo tiene que ver con el hecho de aprender a no sufrir, sino también con un despertar a la verdadera identidad que por el hecho de revelarse, libera al dependiente de miedos y ansiedades y lo convierte en flujo de amor y servicio a todos los seres vivos.

Tal vez, para superar el miedo a que nos traicionen haya un camino mejor que el sospechar y hacer de detective. Para liberarse de las distorsiones que entorpecen el sano control de nuestros intereses legítimos conviene recordar las palabras de Albert Einstein respecto al tratamiento de los problemas.

Ningún problema puede ser resuelto en el mismo nivel de consciencia en que se creó.
Albert Einstein

¿Solución al problema de la infidelidad y la traición?
Sin duda, crecer y alcanzar un nivel más expandido de consciencia

EL ACADÉMICO

En una lejana comarca en donde confluyen los mares del Este con el del Oeste, se hallaba un laborioso maestro que a los 44 años de edad, había decidido orientar su vida a la investigación del mundo sobrenatural.

Yasavi que es así como se llamaba, había sufrido recientemente la muerte de su esposa, y como quiera que no tenía hijos y disponía de una generosa renta, podía dedicar la mayor parte del día al estudio de las palabras sagradas. Un día, leyendo las antiguas escrituras, descubrió asombrado que cuando dichas palabras eran correctamente pronunciadas, otorgaban entre otras capacidades, el poder de "caminar sobre las aguas".

Tras este descubrimiento, se propuso meditar sobre el tema, para lo cual de dirigía cada mañana a las orillas de un lago, y allí reflexionar sobre la transmisión de este gran conocimiento. De pronto, una mañana oyó la voz de un joven monje que recitaba la "Palabra de Poder" que, casualmente, él tanto había investigado: Prestó atención y, efectivamente, comprobó que alguien desde un islote cercano repetía

"¡Matzaprem!" "¡Matzaprem!"

"¡Vaya!", pensó, "otro aprendiz que no pronuncia correctamente el sonido primordial, y el caso es que pone empeño". "En realidad", se dijo, "en vez de pronunciar "Matzaprem", las enseñanzas tradicionales dicen que se debe pronunciar *"Mahatzaprem",* en caso contrario, no deben operan sus efectos mágicos".

Al poco, Yasavi pensó que su responsabilidad como experto en el tema era corregir al desafortunado joven y aportarle la fórmula correcta; "Quizá", se dijo, "no ha tenido la oportunidad de ser adecuadamente entrenado y el pobre hace lo que puede".

De manera que Yasavi montó en un pequeño bote de remos y se dirigió

hacia el islote de tierra, en donde se encontraba aquel ignorante.

Cuando llegó hasta él, le dijo: "Amigo mío, es mi deber informarte que la palabra de poder que estás pronunciando, no puede operar efecto alguno porque no se te ha enseñado a pronunciarla con corrección. Como sabes, el Cielo tanto premia al que enseña como al que aprende, así que te comunico que la forma correcta de pronunciar la Palabra de Poder es: "Mahatzaprem", y no "Matzaprem" como vienes diciendo".

El joven escuchó muy atento y dio las gracias con respeto.

Al poco, Yasavi se despidió y tomando el bote se dirigió nuevamente hacia su lugar en la otra orilla, satisfecho de la aportación que había realizado. Y conforme remaba y se alejaba del islote pensó: "Un día mi labor se verá premiada, ya que después de todo, cuando un hombre repite la sagrada fórmula de manera correcta puede ser capaz de caminar sobre las aguas. Bueno... y aunque todavía no oigo ningún sonido, espero que la lección haya sido bien acogida".

De repente, Yasavi escuchó contrariado un "Matzaprem" de nuevo incorrecto, y antes de que pudiese expresar su reprobación, observó un insólito espectáculo. El joven se aproximaba hacia la barca pero lo hacía, ¡¡¡Caminando sobre las aguas!!!

Yasavi atónito dejo de remar y esperó a que aquel estudiante se acercase. Cuando éste llegó, dijo a Yasavi que lo miraba boquiabierto:

"Perdona hermano, siento molestarte, pero no tuve más remedio que venir aquí para preguntarte sobre la manera correcta de pronunciar la palabra, pues **me resulta difícil recordarla**".

REFLEXIONES

Hemos crecido un gran trecho desde aquellos tiempos en los que el mito y la magia de un Harry Potter, siguiendo las instrucciones de la "Academia para Magos", intentaba transformar la materia con su varita.

¿Quién cree todavía en aquel poder mítico de los llamados “brujos” y “brujas”? ¿Quién cree todavía que los flecos de aquella primitiva magia que todavía se anuncia en los periódicos, podrán influir en la mente de nuestro jefe o en la del ser amado?

La mayor parte de la Humanidad ya ha conquistado un ego racional que de la mano de la Ciencia nos ha liberado de los hechizos clandestinos y de las oscuras amenazas psíquicas. El ser humano actual se ha liberado de la ignorancia que supone el hecho de atribuir a seres carismáticos “poderes ocultos” sobre la voluntad de otros.

Mi voluntad conformará mi futuro.
Es responsabilidad mía ganar o perder.
Sólo yo tengo la llave de mi destino.
Elaine Maxwell

Si el sugestivo poder de los magos y chamanes de los países subdesarrollados fuese realidad, es decir, si existiesen rituales y “palabras de poder” con suficiente capacidad para influir en la vida profunda de los demás ¿piensa todavía alguien que quedaría vivo algún dictador? ¿piensa alguien que en la Cuba de los maguitos a “tanto el hechizo” sobreviviría Don Fidel? ¿sobreviviría un Bin Laden cuando se están dispuestos a pagar millones de dólares por su captura? ¿cree alguien todavía que en continentes como África y Latinoamérica en los que imperan las creencias mágicas, seguirían en el poder determinados políticos?

Si alguien todavía necesita creer con mayúsculas en la supuesta videncia de un echador de cartas que ha localizado en los anuncios del periódico o bien que le ha recomendado alguien previamente impresionado por las demostración de sus “poderes”, será mejor y más barato que se reoriente con el Progreso e invierta en Desarrollo Personal y en educación. Tal vez, de esta forma, consiga lo que quiere y además controle en buena medida su propio destino.

Si siembras un pensamiento cosecharás una acción.
Si siembras una acción cosecharás un hábito.
Si siembras un hábito cosecharás un carácter.
Si siembras un carácter cosecharás un destino.
Canto Indio

Creer ignorantemente en el poder de tales ilusionistas supone entregarles en bandeja el propio poder personal. Una entrega de nuestra seguridad e independencia mediante la cual abrimos nuestra sugestionabilidad para que se conforme una convicción alimentada por el miedo.

En nuestra actual sociedad, cuando una persona es víctima de la ignorancia y decide otorgar su propio poder y enredarse con seres que se atribuyen “poderes ocultos” para resolver sus “inexplicables problemas”, está abriendo la puerta de un camino de manipulaciones y placebos efímeros que, en nombre de la ayuda, aunque parezca que alivian, lo que en realidad, hacen es retrasar el enfrentamiento

al problema e intoxicar la propia mente con una visión de la vida, tan fantasmagórica como dependiente.

Si consientes que un problema te deprima, lo habrás convertido en dos problemas.
Proverbio Inglés

Muchas personas jóvenes suelen creer todo lo que leen, simplemente, porque lo han visto impreso en un libro o lo han dicho por la “tele”. Algo parecido, sucede con el académico Yasavi que es víctima de la ignorancia del que cree, simplemente porque lo lee en alguna supuesta “escritura sagrada”. Se trata de un teórico que sin experiencia vivencial, procesa racionalmente la letra impresa de la mitología religiosa.

Los mitos han sido las bases de las religiones y con ellos se ha estimulado el fervor milagrero que muchas personas todavía han necesitado para devocionarse con un plano superior. El mito de la Virgen que “da a luz” o bien de un Jesús que resucita a los muertos y se eleva ingrávido en presencia de sus devotos representa una gran metáfora del conocimiento simbólico de la Humanidad.

El mito como patrón emocional del conocimiento tuvo un importante puesto en la etapa infantil y pre-racional de la Humanidad. Actualmente, el mito está integrado en el nuevo estado de la mente desarrollada y cumple su misión como elemento poético e inspirador del psiquismo humano. Las personas que ya han trascendido la etapa mítica y han conquistado el ego racional, se han visto liberadas de la necesidad de inculcarse una fe basada en creencias que no pueden ser aceptadas desde el nivel de desarrollo de nuestra mente actual.

Muchos seres humanos de formación básica, por el hecho de considerar que el Espíritu es algo invisible lo asocian tanto a fenómenos parapsicológicos, como a la magia y el mito, cuando en realidad, el Espíritu como Principio de Orden Superior se encuentra al final de la Gran Cadena evolutiva, y en consecuencia, se experimenta mediante una expansión de consciencia a niveles supramentales, es decir, más allá del precedente plano del mito y la magia.

Nuestra idea de Dios, dice más de nosotros mismos que de Él.
Thomas Merton

Muchas personas, ante movimientos espiritistas y sectas derivadas de los mismos se han visto desorientadas, llegando a creer que las manifestaciones de fenómenos parapsicológicos que se producen en determinadas situaciones, son el propio Espíritu Divino que se manifiesta, y ante el que hay que inclinarse y suspender el discernimiento.

Desde esta base que rompe con el ilusionismo de los listos o bien con los fenómenos de los especialistas en psiquismo, el ser humano se aturde y comienza por aceptar una espiritualidad basada en ideologías y creencias. Se trata de personas que meten en el mismo saco de lo “supremo” todo lo que suene a

intangible, por no entender lo que simplemente pasa.

La sorpresa ilusionista que produce lo que no se comprende ha sido utilizada por muchos aventureros de tierras indígenas que haciendo aparecer un mechero fosforescente o bien conectando una radio de pilas, conseguían el poder y la credibilidad de los sorprendidos aborígenes que “no podía comprender”... pensando que tales manifestaciones debían ser cosa de los dioses o de los diablos.

El relato presenta a un Yasavi que convencido del poder milagroso de las palabras sagradas, de pronto, ve rotos sus esquemas al contemplar a un alma sencilla y humilde que, al parecer, no requiere de la rigurosa escolástica de cómo manejar la materia, sino de la energía más poderosa del Universo: El amor.

¡Tantos siglos de civilización y no aprendimos a abrazarnos!
Albert Einstein

Para que el joven estudiante del relato tenga una experiencia espiritual como pueda ser la propia metáfora de un “caminar sobre las aguas”, se tienen que poner en juego la sencillez y la pureza de corazón que, en este caso, parecen ingredientes agregables a la pura cabeza informatizada de Yasavi.

El canto que este relato señala, otorga primacía a la ingenuidad y la fe a la hora de “elevarse sobre las aguas”. Y mientras que tales “aguas”, pueden ser interpretadas como las leyes físico-temporales, la “palabra sagrada” representa el trabajo interior de perseverancia y atención que actúa como desencadenante de la experiencia.

Para conquistar una mente más allá de los parámetros del espacio y tiempo de la Física Cartesiana, un Yasavi académico, exclusivamente racional, se ve desbancado por el niño limpio de corazón que cree.

La mente crea el puente pero es el corazón el que lo cruza.
Nissargadatta

En realidad, el logro del objetivo que en el ambiente del relato puede señalarse como el trabajo de purificación y elevación del alma, parece no ser patrimonio del simple estudioso, sino más bien del que entrega su ser a un poder de Orden Superior

Una vez más, la tradición sufí, a través de este tipo de relatos, golpea con ironía a los grandes teólogos que, en ocasiones, abrumaban a las almas sencillas de la gente del campo con sus predicaciones elocuentes y sus posteriores impuestos.

En realidad, siempre se ha dicho que los estudiosos son capaces de disertar horas y horas acerca de Dios, pero no es frecuente que sean capaces de “tocar” con su propia experimentación, los flecos de la Infinitud.

La palabra agua no quita la sed.
Dicho sufí

Tanto las tradiciones sufíes como las variadas escuelas orientales han puesto su acento en la práctica perseverante como puente a una experiencia de comunión con el Espíritu.

En realidad, la espiritualidad no requiere de ideologías y credos, sino que más bien se revela mediante una experiencia íntima con sabor a Unidad y Totalidad que deja pequeña a la mente científica y deductiva.

Dios tiene que ser experimentado, no discutido.
Nisargadatta

En base a tal búsqueda de las llamadas "experiencias cumbre" se orientan, tanto la música como las increíbles danzas derviches. Se trata de danzas que pretenden trascender la mente racional, procediendo a realizar sabios giros que posibilitan en la conciencia una "sintonía" con otras espirales mayores que, a su vez, describen en el espacio los soles y las galaxias.

Los derviches sufíes, al proceder a girar y girar con dicha intención, se provocan un trance extático que permite trascender sus mentes y expandir la consciencia en una inefable experiencia de Unidad. Se trata de experiencias cuyos rasgos comunes han sido legitimados por la cadena de seres lúcidos que, a lo largo de las eras, se han adentrado en los pliegues de la propia mismidad.

EL ANILLO

Sobre la colina de un lejano reino se hallaba un castillo de cúpulas doradas, donde el Rey ejercía su labor y administraba la comarca. Y aunque poseía fama de justo y se le reconocía generosidad y grandeza, sin embargo, era de todos sabido que tenía un gran problema: El Rey se había desconectado de su propio centro interior y no lograba poseer la llave del equilibrio y de la paz perfecta.

Sucedía que su reino, a lo largo de los años, o bien sufría grandes sequías o bien disfrutaba de generosas cosechas. Y aunque el Rey sabía y conocía este cíclico vaivén, no podía evitar la negatividad y la amargura que lo invadía en los tiempos de sequía, ni la arrogante exaltación que lo inundaba en los ciclos de riqueza. Debido a ello, el Monarca mantenía en el fondo de su corazón una obstinada búsqueda: La búsqueda de la ecuanimidad perfecta.

Un día de sol en la plaza más importante de la comarca, mientras los mercaderes ofrecían animosamente las sedas traídas desde tierras lejanas, estalló de pronto, el afilado sonido de las trompetas reales que acallaron súbitamente el vocerío de la gran plaza. El Rey se disponía a pronunciar la declaración más importante de su vida, y para tan fausto motivo convocaba a todos aquellos embajadores y viajeros... que tuvieran "oídos para oír".

El Bando decía así: "Su majestad el Rey invita a todos y cada uno de sus súbditos a construir un anillo para el dedo real. Se tratará de un anillo tan especial que en su misma forma deberá inspirar en su portador, tanto la moderación y sensatez en los tiempos de grandeza, como la confianza y la esperanza en los tiempos de escasez y nieblas espesas. De esta forma, su majestad alcanzará un equilibrio tal, que está dispuesta a ceder a cambio, la mitad de su reino".

Tras esta proclama, redoblaron los tambores y sonaron las doce trompetas de oro y plata. Las gentes allí reunidas creían estar soñando... ¡Todo su reino! ¡Qué valioso debía ser algo semejante!

Los mensajeros partiendo a galope por los ocho senderos de la rosa de los vientos, despertaban a su paso el genio creador de magos y artistas que se disponían a devolver a su Majestad la vivencia del equilibrio supremo.

Con el paso del tiempo, fueron llegando a Palacio diferentes orfebres que, esperanzados presentaban el anillo mágico por ellos realizado, de manera que el Monarca pudiera comprobar el alcance de su poder. Sin embargo, aunque había piezas de extraordinaria intención y belleza, nadie conseguía equilibrar la marea emocional que su Majestad padecía.

Un día, aparentemente como todos, se presentó en la Corte un caminante con porte de guerrero, alma de sacerdote y palabra de mago. Se trataba de un ser que sabía silbar de tal forma que los ecos de su sonido llegaban hasta los confines más alejados del reino. Pronto, se supo que el recién llegado portaba el anillo que solicitaba su Majestad. Visto lo cual, las puertas del Palacio se abrieron de nuevo para acceder a la Real Presencia.

Mientras avanzaba hacia la cámara real, sus silbidos resonaban por entre las vidrieras de las torres de aquel castillo. Se diría que estaba llegando el que sellaría su rango y sabiduría junto al trono, pensaban los que con él se cruzaban.

"Majestad"- dijo el recién llegado. -"He construido el anillo que podréis mirar en los momentos de máxima intensidad, tanto de pena como de gloria y, que sin duda, os ayudará a recordar lo que deseáis. Tomad"- dijo entregando su obra.

El Rey tomó el pequeño objeto envuelto en terciopelo púrpura y lo observó con una curiosidad no exenta de cierta desconfianza. Al contemplarlo, su rostro se iluminó y sonrió complacido. Súbitamente, se vio envuelto en un bienaventurado resplandor y exclamó sereno a todos los presentes:

"El Rey ha encontrado la clave que estaba buscando. El Rey ha comprendido el secreto de las eternas mutaciones y cede su reino

visible porque está preparado para emprender el Camino, sin sentirse afectado por los vaivenes y ciclos del destino".

Todos estaban intrigados acerca de aquel mágico anillo que había hechizado al Rey; ¿qué tendrá ese extraño aro que logra recordar a su majestad lo que tanto ha necesitado para superar los dolores y las alegrías de su reino?

El Rey levantado la mano y mostrándolo finalmente a los presentes, dijo: "Como veis, es un anillo aparentemente como todos, sin embargo en su interior figura una escondida inscripción que lo hace único y mágico".

"¿Cuál es?", preguntaron inquietos los presentes.

"Muy simple", dijo el Rey: "El anillo tiene grabadas tres palabras tan cargadas de significado que me permitirán recordar la Ley de la Impermanencia. Esta tres palabras son:"

ESTO TAMBIÉN PASARÁ

REFLEXIONES

¿Cree alguien todavía que su actual estado físico, emocional o mental va a durar?

¿Creemos que lo que en este instante sentimos va a permanecer?

Sabemos que el Universo del que formamos parte está en permanente movimiento y expansión, y con él todos sus cuerpos y criaturas.

Y si algo parece claro en la realidad que experimenta el actual ser humano es la impermanencia de los fenómenos. Un principio que declara que toda partícula en el Universo y, por consiguiente, toda percepción de la misma está sometida al cambio constante.

Desde esta perspectiva, ¿sirve de algo el hecho de aferrarse a cualquier estado mental o emocional? ¿puede uno tomar como definitiva cualquier "forma" que adopte la satisfacción o la frustración?

Y si algo tiene que tener claro la persona que sufre es que su estado emocional pasará. Pasará hacia otros ciclos y estados... a otras ondas y espirales.

Sólo el cambio perdura.
Heráclito

Y de la misma forma, cuando un sujeto experimenta euforia conviene que sea consciente de la inmediatez e infinitud de ese efímero *momento presente* en el que está sucediendo lo que parece producir dicha emoción. Aspecto que, por otra parte, no debe mermar ni un ápice, la intensidad y calidad de la misma.

¿Cómo alcanzar la ecuanimidad y el equilibrio suficiente como para surcar por las inestables aguas de la vida?¿Cómo mantener la estabilidad de un yo que enfrenta la constante transformación?

Una de las claves más sabias para mantener la ecuanimidad, señala a la propia identificación con nuestra consciencia Testigo. Se trata de un punto inmóvil desde el que se puede "observar" a nuestra mente en sus múltiples cambios. La conciencia Testigo o "darse cuenta" es una capacidad que se despierta con el crecimiento evolutivo del ser humano y cuya función, entre otras, consiste en crear una distancia con el objeto observado.

Recuerda: no eres la charla que oyes en tu cabeza.
Eres el Testigo que oye esa charla.
Bill Harvey

Para entender mejor el funcionamiento de nuestro nivel de consciencia-testigo conviene asociar dicha función con la figura del espectador de uno mismo. Y dado que "el espectador no es el espectáculo", sucede que cuando la Identidad-Testigo observa la noria de los propios estados mentales, se produce la separación suficiente como para devenir capaces de contemplar, sin por ello convertirnos o identificarnos en lo que vemos.

Se trata de hacer conscientes nuestros estados emocionales desde el Sujeto o Yo Primordial que, de manera permanente, contempla lo observado.

Para conocer su mente deberá situarse más allá de su propia mente.
Nisaragdatta

La figura del Péndulo puede muy bien reflejar la realidad del mencionado Testigo y los estados mentales. Veamos: En un péndulo se pueden diferenciar dos niveles. Por una parte, existe el punto desde el que el péndulo arranca; un vértice elevado e inmóvil que, como ecuánime testigo, simplemente observa inafectado. Por otra parte, el área inferior, propiamente pendular que oscila en ida y vuelta, y que, en este caso, representa los estados mentales en cambio constante.

Mientras que la parte alta del citado péndulo representa la neutralidad imperturbable del sujeto Primordial, es decir la Identidad Esencial que somos y desde la que anhelamos ser y vivir, la parte baja por el contrario, representa las

percepciones del mundo que configuran nuestra propia realidad emocional y mental que no cesan de evolucionar y transformarse
En realidad, no conviene colocar el punto de referencia en lo que siempre está oscilando y cambiando.

El Ser no se identifica con el fracaso ni el éxito.
Aprenda de ambos y vaya más allá.
Nisargadatta

Para lograr estabilidad emocional conviene centrarse en el sólido anclaje de lo que permanece inalterable y que, permanentemente, activa un "darse cuenta". Es decir, el Observador.

La mencionada acción del "darse cuenta", o bien dicho de otra forma, "devenir consciente" es algo que nada tiene que ver con el hecho de "pensar", sino más bien con el hecho de "contemplar".

Y realmente, a poco que uno investigue comprobará que el mencionado hecho de contemplar es diferente del pensar. Contemplar es una experiencia de atestiguación que por su propia naturaleza no opina ni interviene, ni prefiere, ni juzga. Se trata simplemente de una experiencia de neutra observación. Cuando somos conscientes de lo que está haciendo la mente pensante, es decir, cuando nos damos cuenta de que ella compara, opina, prefiere, procesa, asocia etc, no estamos "siendo" la mente, sino los observadores de la mente.

El camino de la libertad consiste en desviar el énfasis de la persona superficial y variable, al Testigo interior y siempre presente.
Nisargadatta

De hecho, la Meditación es una práctica de atención mediante la que se desarrolla el centro observador desde el que instalarse en la travesía del vivir. Cuando uno se ha ejercitado en dicha práctica, logra desapegarse del espectáculo que su mente recrea y esa "distancia" le permite mantener el sosiego sin perder calidad, ni intensidad en las lágrimas y las risas que su psicocuerpo tengan a bien hacer brotar.

La templanza emocional y la no reactividad ante los estímulos externos brotan de una mente suficientemente observada que moviliza propuestas desde dentro hacia fuera y no al revés.

¿Qué logró el Rey del cuento al enfrentar los altibajos del Reino y hacerse consciente de que "ESTO TAMBIEN PASARÁ"?

La verdadera felicidad no puede encontrarse en las cosas que cambian y pasan. El placer y el dolor se alternan inexorablemente.
Nisargadatta

Con este recordatorio sostenido, se supone que El Rey logrará "observar" sus

estados emocionales y con ellos constatar la impermanencia de los mismos. Sólo las mentes infantiles o inmaduras al percibir el mundo físico, creen en el “siempre” y en el “nunca”, en el “todo” y en el “nada”. Cuatro extremos que pierden su credibilidad conforme la consciencia de expande y ejerce el oficio de atestiguar el flujo y el reflujo de los ciclos del vivir en sus sucesivas espirales de experiencia relativa.

El Rey del relato al constatar de manera permanente que “esto también pasará”, amortigua la desgracia que su mente experimenta para convertirse en el Observador de dicha desgracia transitoria. De la misma forma, el Rey deja de identificarse con la euforia, cuando ya es capaz de “observar” dicha euforia y la transitoriedad de la misma. A partir de la asimilación de la Ley de la Impermanencia, el Rey ya no “es” lo que cambia, es decir, la tristeza o la alegría, sino el Observador inmutable de lo que cambia en su mente. Su identidad esencial se ha trasladado a lo que permanece, sin por ello anestesiar o impedir la intensidad de las emociones superficiales en constante transformación.

El mundo es absolutamente perfecto,
incluida nuestra insatisfacción y nuestros intentos por cambiarlo.
Tradición Himaláyica

EL COFRE

Hace miles de años, en una comarca más allá de los mares del Norte, se hallaba un rico comerciante, de nombre Abdul, que vivía enamorado de Sara, una joven y bella muchacha, 22 años más joven que él, con la que vivía y compartía una casa plena de alegría y prosperidad.

Como quiera que por causa de sus transacciones tenía que desplazarse, durante largos períodos de tiempo, a países lejanos, había encomendado a su fiel criado Malik la protección y vigilancia de su esposa, mientras durase su ausencia.

Un día, recién llegado de un viaje por los mares de Sur y sintiendo su corazón pleno de deseo por reencontrarse con su amada, vio como se aproximaba su fiel criado Malik que corriendo a su encuentro le dijo turbado:

"Vuestra esposa señor, está actuando sospechosamente. En sus aposentos tiene un enorme cofre que, según afirma, perteneció a su

abuela. Y observo que se trata de un cajón suficientemente grande como para esconder a un hombre. Tal vez, en él solo haya unos bordados antiguos, sin embargo creo que ahora debe haber mucho más en él... Ella no permite, que yo vuestro más antiguo y fiel criado, averigüe qué hay realmente en su interior"

Abdul, visiblemente contrariado se dirigió a los aposentos de Sara y señalando el enorme cofre le dijo:

"Sara: ¿Qué guardas en su interior?"

A lo que ella respondió:

"¿Me lo preguntas por las sospechas que puede haberte transmitido tu criado o porque no confías realmente en mi?"

A lo que Abdul respondió:

"¿No sería más fácil que abrieras el cofre, sin entrar en suposiciones?"

"No creo que sea posible", argumentó Sara.

"¿Está cerrado?" Preguntó Abdul.

"Sí" Dijo ella.

"¿Y donde está la llave?" Preguntó él.

Ella la mostró y le dijo:

"Despide a Malik y te la entregaré".

Tras una deliberación, el sirviente fue despedido por Abdul. Aquella tarde, Sara entregó la llave y se retiró obviamente perturbada

Abdul, antes de ordenar abrir el cofre y, sabiendo del poder de sus propias creencias internas, se retiró a meditar y reflexionar hasta que, finalmente, llamó a cuatro de sus jardineros, ordenó transportar el

cofre a un lugar distante y, sin abrirlo, mandó enterrarlo. El asunto nunca más fue mencionado

Desde entonces se dice que el sabio:

Decide lo que quiere que ocurra, sembrando en el interior de su propio corazón.

REFLEXIONES

¿Por qué Abdul no abre el cofre?

¿Qué significa el cofre?, ¿el hilo de la verdad de unos supuestos hechos?

¿Tiene Sara derecho a una parcela de privacidad?

¿Por qué Abdul encomienda a Malik "el cuidado y la vigilancia" de su esposa?

En el momento en el que Abdul deja crecer la sombría sospecha en su mente y pone en marcha a su criado Malik, ¿acaso está tomando forma un fantasma que, tarde o temprano, aparecerá en escena y creará separación y conflicto?

¿Son las relaciones de amor un escenario adecuado para el espionaje y el control?

¿Es que el amor de Sara hacia Abdul mejorará por destapar el cofre?

La integridad y la pureza eliminan todos los obstáculos.
Nisargadatta

Qué es más importante para Abdul, ¿el amor que siente dar y recibir de Sara o bien destapar una interpretación de la verdad?

En realidad, ¿quién goza más? ¿el que pone el énfasis en el hecho de "amar" o bien el que se centra en el hecho de "ser amado"?

El miembro de la pareja que de forma prioritaria, pone el acento en "ser amado" tiene una ardua labor por delante ya que en cada nueva situación se verá obligado a controlar si sigue siendo amado. Y el mundo del control no es precisamente la esfera más propicia para el desarrollo de los sentimientos de amor.

El secreto de la dicha reside más bien en darla que en esperarla.

Louise Normand

El que pone el acento de su propia satisfacción en “ser amado”, en vez de ponerlo en el generoso despliegue del amar, entra en una rueda de sospechas y controles que más tienden a conducir a pensamientos distorsionados de celos y suposiciones que al disfrute de la relación afectiva desde “lo que hay” cada día.

El que realmente disfruta del amor es el amante, es decir, aquella persona que irradia la energía positiva de sus sentimientos y es consciente de que ama. En realidad, si uno profundiza en su propia esencia descubre que su identidad profunda y trascendente *es* algo tan radiactivo como el amor.

Amar es perder el miedo.
Jampolski.

El verdadero enemigo del amor es el miedo; sin duda un sentimiento que bloquea y paraliza la chispeante radiación del corazón.

En realidad, la relación afectiva más satisfactoria cuenta con las dos direcciones, la de amar y la de ser amado, pero entre reforzar una u otra posición, parece indudable que será más feliz el que ponga el acento en el hecho activo de amar. Aquella persona que experimente sentimientos de ofrecimiento será más feliz que aquella otra que se nutra de ser amada y se vea obligada a “manipular” para seguir siéndolo cada día que pasa, ya que en este último supuesto, el discurrir de las cosas no dependen de uno mismo, sino que, en gran medida, se cuecen fuera, es decir en la vida mental y emocional del otro.

La mayor parte de las alteraciones humanas son exigencias de algún tipo.
Albert Ellis

¿Por qué Sara pide a Abdul que despida a su criado Malik?

En el contexto del relato, Malik representa el “mensajero”, un puesto que, en general, sale malparado cuando se cuela en el seno de una relación de pareja y filtra sus suposiciones. Se trata de un tipo de personas que suelen “abrir lo ojos” de seres como Abdul que supuestamente “no se enteran”.

En un nivel de lectura más profundo, Malik representa una parte de nuestra personalidad que si se desequilibra no tarda e comenzar a sospechar y a espiar al ser amado. Es por ello que Sara, lo primero que pide a Abdul, antes de entregar la llave del cofre, es que despida a su sirviente. Con ello, Sara pide a Abdul que es lo mismo que pedir a Abdul que neutralice esa parte separativa de su mente que sospecha y espía. De esta forma, Sara confía que renacerá un amor más expandido y maduro.

Gobierna mejor quien gobierna menos.
Lao Tsé

¿En qué situación puede considerarse que un miembro de la pareja está cometiendo traición? ¿dónde comienza la llamada infidelidad? ¿en el momento en el que se experimenta una corriente de deseo hacia otro ser que no es la propia pareja, y el sujeto se lo autopermite y se recrea? ¿en el momento en el que se permite que este deseo crezca, caso de que pueda ser abortado? ¿en el momento en el que el deseo pasa a la acción y por ejemplo se toma un café con la persona objeto de deseo? ¿en el momento en el que hay una mentira y se niega a la pareja la existencia de una conversación o un encuentro clandestino "para charlar"? ¿en el momento en el que se elaboran fantasías con el "otro"? ¿en un primer abrazo? ¿en un primer beso? ¿cuándo se acepta un regalo? ¿cuando se tienen relaciones sexuales sin grandes emociones? ¿cuándo se tienen relaciones sexuales que nacen y mueren en el momento, pero sin proyecto de futuro mutuo? ¿cuándo se tienen relaciones sexuales con amor?

Cuando el amor es sinónimo de placer,
implica un dolor y un miedo que ahuyentan el amor.
Krisnamurti

¿Por qué Abdul ordena enterrar el cofre?

El cofre representa el hilo mental desde el que tirar para hacer aflorar una suposición. Sara parece pedir a Abdul una cota de privacidad diciéndole que no es posible abrir el cofre. Abdul pasa por encima de la voluntad de Sara y fuerza las cosas.

Más tarde, cuando Abdul puede controlar el fantasma que ha venido envenenando su mente y que, a su vez, "proyecta" en el cofre, decide reflexionar. No quiere tomar decisiones precipitadas. Finalmente, opta por enterrar un "culebrón" cada vez más voluminoso y seguir adelante.

¿Qué significa el enterramiento que ordena Abdul?, ¿acaso esta acción no está deteniendo la carrera de suposiciones y apostando por una renovación de la autonomía y la confianza?

Cuando dejamos de ser el centro dramático de nuestras propias vidas, logramos una ampliación que nos da la paz.
Alice A. Bayley

Abdul es un hombre de acción en el mundo, un ser acostumbrado a conducir los asuntos externos con eficacia. Sin embargo, en el mundo del afecto y del corazón, sabe que las cosas no se conducen con el mismo talante que en la esfera de su empresa.

Los reinos internos y la profunda complejidad del alma no responden a la acción

del control y de la fuerza. Algo que no escapa finalmente al corazón de Abdul que decide finalizar el asunto, cancelando el espionaje y apostando por la confianza

¿Qué es el gran amor? Se habla del amor incondicional, pero ¿existe el amor incondicional? Tal vez la respuesta más sabia señale al amor que brota desde el propio sujeto como identidad esencial, sin que su existencia dependa de objeto amado o reciprocidad alguna. Se trata éste de un estado expandido de conciencia por el que se reconoce al Yo Profundo y se experimenta que en esencia "somos amor". Un amor que para su recreo y expresión no necesariamente precisa de que esa "persona especial" nos quiera o nos deje de querer. En realidad, el llamado "amor consciente" es un estado de conciencia o espacio profundo del sí mismo.

Al verdadero amor no se le conoce por lo que exige sino por lo que ofrece.
Jacinto Benavente

Llegará el tiempo en que descubriremos la fuente inagotable del amor. Un amor con mayúsculas, no sujeto a propiedad, a derechos ni a condiciones.

Uno a uno, en revolución silenciosa, descubriremos que el tesoro desde donde brota el Manantial está en relación con la vacua infinitud que se expande dentro de uno mismo.

EL ELEFANTE

En los confines de una tierra que no estaba ni muy al Norte ni muy al Sur, ni tampoco muy al Este ni muy al Oeste, había una ciudad que tenía una extraña particularidad: Todos sus habitantes eran ciegos. Pero como quiera que el contacto que estos mantenían con el mundo de la visión normal, era cada vez más raro y escaso, habían olvidado su condición de ciegos y, se habían acostumbrado a esa forma de vida con toda normalidad.

En las leyendas de aquella comunidad, al igual que en muchas otras, se hablaba de la existencia de un misterioso animal que nadie podía definir ni describir y, al que los buscadores perseguían en mil y un intentos por conocer. Tan sólo se sabía que tenía por nombre: "Elefante", y que, un día, tampoco no muy lejano, se lo llegaría a conocer.

Sucedió en un otoño ventoso que un rey y su cortejo venidos de una lejana tierra, acamparon cerca del lugar trayendo un elefante consigo. Al poco tiempo, el rumor se extendió alcanzando a la ciudad de los ciegos que sintió por fin llegada su oportunidad de satisfacer aquella histórica curiosidad de desvelar dicho secreto. Hasta entonces, sólo contaban con conjeturas acerca del mismo, existiendo siempre estudiosos e investigadores que comunicaban apasionadamente sus conclusiones. Sin embargo, éstos no llegaban totalmente a convencer a los habitantes de aquella ciudad que tenían serias dudas acerca de la verdad definitiva.

Por ésta y otras razones, algunos de los miembros más aventureros de

la Ciudad de los Ciegos, aprovecharon la ocasión de conocer y, se marcharon a investigar y comprobar la verdad definitiva de cómo era aquello que los obsesionaba.

Y así tras el largo camino, conforme uno a uno llegaban junto a su imponente presencia, tanteaban y tocaban con minuciosidad lo que cada cual podía percibir de aquella gran realidad. De esta forma, también uno a uno alcanzaban extraordinarias conclusiones.

Tras la propia experiencia de palpar al elefante, cada cual pensó que al fin conocía el Misterio, que al fin sabía lo que tanto habían buscado porque ya había llegado el día en que lo habían podido tocar con sus propias manos.

Poco a poco, cada uno de los destacados exploradores fue regresando a la Ciudad de los Ciegos, en donde sus conciudadanos esperaban apiñados e inquietos formando impacientes grupos. En realidad, todos estaban ansiosos buscando la verdad.

Llegó el momento de exponer públicamente la forma y aspecto del elefante, de manera tal que todo el pueblo escuchara lo que aquellos estudiosos iban a disertar:

"Adopta una forma grande, rugosa, ancha y gruesa como un felpudo viviente..." dijo el primero.

El pueblo que escuchaba exclamó en un rumor de sorpresa.

Cuando le tocó el turno al que había palpado la trompa dijo a los presentes:

"Yo conozco los hechos reales. Puedo jurar por el honor de mi estirpe que es como un tubo recto y hueco, horrible y destructivo."

Un nuevo rumor de comentarios y exclamaciones se manifestó en los presentes.

Seguidamente habló el que había palpado la panza.

"Hacedme caso. Yo sé de verdad como es. Es una masa enorme, abultada e inabarcable. Permanece tranquila y parece moverse con mucha lentitud."

Y por fin le tocó el turno al último que como quiera que había tocado sus patas dijo:

"Es poderoso, recto y firme como un pilar. Os lo juro."

El pueblo ya había tomado posiciones y todos discutían acerca de los testimonios de los especialistas allí congregados. Cada punto de vista estaba desencadenando, no sólo una particular escuela, sino toda una corriente ideológica y cultural acerca de aquel antiguo Misterio.

De pronto y en medio de la gran controversia, se oyó la balada de alguien distante que se aproximaba. Su melodía y su voz resultaban tan extrañamente resonantes que fueron apagando los murmullos de los presentes, mientras el canto de un estribillo, aumentando su tono decía:

"El conocimiento de lo Real no se revela a los ciegos de corazón.

Sólo con otros ojos conocerás insospechados cielos

REFLEXIONES

¿Existe una sola verdad?, ¿la Verdad absoluta?

¿Qué puede decirse de la verdad que cada cual concibe?,
¿acaso es algo que depende de cada punto de vista?

Cambiando el punto de vista,
¿Cambia nuestra percepción y, en consecuencia, nuestra verdad?

Cuando alguien nos comunica algo,

¿Qué tiene más importancia para nosotros: la verdad o la “veracidad”?

La veracidad tiene que ver con la sinceridad y, sin embargo, la llamada Verdad hace alusión a un concepto inamovible y totalizador.

¿Quién puede ostentar una Verdad así?

¿Existe un ser humano sobre la faz de la Tierra, capaz de hablar desde un podio tan objetivo y absoluto como para formular una Verdad que integre en sí misma a la Totalidad?

Una verdad superficial es un enunciado cuyo opuesto es falso.
Una verdad profunda es un enunciado cuyo opuesto es otra verdad profunda.
Niels Bohr.

¿Qué sucede en la mente de los llamados fanáticos que llegan a matar por su particular verdad ideológica?

¿Tan ciegos están con su propia visión que no conciben formulaciones opuestas que, por concepto, sean igual de “verdaderas”?

En realidad, la rigidez y la intolerancia es propia de mentes aprisionadas en su estrecho punto de vista, muchas veces por miedo y otras por egocentrismo.

Los sujetos más evolucionados son aquellos capaces de ponerse en el lugar del mayor número de personas.
Ken Wilber

Al parecer, cada modelo mental percibe e interpreta las cosas de acuerdo con su correspondiente programación. Y e este sentido, tanto la educación como la experiencia y la genética son los tres grandes pilares que determinan nuestra particular percepción de la realidad.

Tal vez, la Verdad sea Una y la manera de percibirla y formularla sea múltiple. Otra forma de decir que aunque la Vida es Una, las formas a través de la cual ésta se expresa son diversas.

¿Es la colmena más inteligente que una sola abeja? Y si eso es así ¿qué mecanismo acalora tanto al ser humano como para vivir tratando de imponer su particular verdad al resto de las abejas?

Yo valgo dos y tu vales dos, pero juntos no valemos cuatro sino ocho
Ley de la sinergia

Tal vez, el hecho de incorporar la verdad “del otro” *ampliando* nuestra propia verdad, sea un mecanismo de apertura que la Verdad con mayúsculas precisa.

“Solo con otros ojos conocerás insospechados cielos”
¿Cuáles son los “otros ojos” a los que se refiere el relato del Elefante? ¿qué otros ojos parecen poseer el don de la Verdad?

¿Acaso tales ojos señalan a la intuición?
¿Es la intuición una herramienta de la verdad?

Los sucesos por venir se anuncian mediante sus ecos.
Campbell

Tal vez, cuando percibimos la verdad a nivel intuitivo, estamos utilizando una parte de la mente que está más allá de los posicionamientos y, en consecuencia, de la multiplicidad de puntos de vista.

En realidad, la intuición es una vía “aperspectival” para sentir lo Real más allá de las palabras. Es decir, un nivel de conciencia que aunque a veces no lo parezca, nos dirigimos hacia él como entes en evolución.

¿Somos mutantes hacia una expansión de conciencia sin precedentes?

El hecho de llegar a ser conscientes de ese nivel Supramental no sólo parece requerir de una sutil mutación, sino que, además, su logro aporta significado al camino del ser humano en el Cosmos.

Un Camino que discurre de la Preconsciencia de los primitivos homínidos a la consciencia actual del ego racional. Y partiendo de la actual consciencia, evoluciona a la Supraconciencia emergente en los futuros despiertos.

EL ERMITAÑO

En lo alto de la montaña, junto a una cueva entre árboles y rocas, vive un ermitaño de nombre Druá. Sus movimientos lentos y precisos y la armonía y respeto con que opera, denotan a un hombre santo, un ermitaño renunciante en plena naturaleza...

Su aspecto es sobrio y cuidado, su barba arreglada, y su humilde cabaña aseada y perfecta. Se diría que lleva varios años en meditación de silencio y consciencia atenta. Al parecer, dedica todo su tiempo al

Profundo, mientras a su alrededor la vida y sus frutos crecen en abundancia.

Se dice que los caminantes que por allí pasan, comparten con él su comida a cambio de agua fresca y cálidas ráfagas de bienaventuranza.

Poco a poco, el rumor acerca de la rectitud y templanza de aquel buscador se extiende por toda la comarca. Se dice que un buscador ha alcanzado la lucidez y la gracia. Al poco, el rumor llega hasta la joven Noa... se diría que una brisa de luz roza el aura de Ella.

Un día de otoño en el que Druá se encuentra meditando en posición de loto frente al sol naciente, percibe un leve ruido... es Noa que silenciosamente se acerca. Al poco, se sienta a tres metros del sabio y baja la cabeza sin pronunciar palabra. Pasan varias horas sin que ninguno de los dos se mueva, hasta que el Sol, culminando el día, se pone sobre sus cabezas.

Cuando Druá se levanta ella le pronuncia:

"Sabio amigo, tengo la firme determinación de aprender los secretos del alma. Compartiré contigo, a respetable distancia, los silencios, las oraciones y las baladas sagradas."

Druá sonríe y no responde, continuando con sus labores como si nada.

Pasan los días, mientras Noa sigue de cerca los movimientos del sabio, su serenidad y su calma.

Al llegar la primavera, las fuerzas naturales de la vida, unen a los renunciantes en un abrazo del que nueve meses después nace un hijo iluminando el invierno con la ternura de su alma.

Druá recibe con amor este suceso, mientras continúa sus labores de contemplación y silencio en aquella paz y lucidez perfecta.

Sin embargo, a los pocos meses, y haciendo falta alimento para el hijo, Druá se va lejos, y de regreso trae consigo una cabra. Con esta llegada,

el pequeño podrá alimentarse y, a su vez Druá, sacando tiempo de sus meditaciones, incorporará una nueva e insignificante labor diaria: ordeñar la cabra.

Llega un día en que la cabra se pone en celo y siguiendo su instinto se pierde en la montaña. Cuando regresa, se puede apreciar que está preñada. Al poco tiempo nace un pequeño animal, con lo que la leche que en un principio sirve de alimento al niño, es ahora absorbida por el animalito de la propia cabra.

Druá vuelve a marchar lejos para regresar nuevamente con otra cabra. De esta forma, aunque tiene menos tiempo para sus oraciones y rituales, el niño crece y los animales se multiplican y engordan.

Pasan tres primaveras y, nuevamente, el llamado de la vida reúne en sagrado abrazo al sabio y a la muchacha, con lo que vuelve a nacer otro hijo, y con él llegan más cabras, y con ellas ruido, movimiento, trabajo, obligaciones y cargas...

El proceso se repite y el rebaño crece. Ya no hay tiempo para largos rituales. Ya no se escucha igual el sonido de las aguas, sin embargo los ojos de Druá chispean de vida, y aquel lugar, antes severo y silencioso, hoy late de movimiento, amor y labor hermanada.

Llega un día en que Druá ya es un anciano. Vaivenes ruidosos y alegres rodean al buen patriarca.

En su casa hay inventos, adelantos, fruto del comercio, producto de la caza. En el jardín, junto a un matojo de alhelíes, los nietos ríen, juegan y cantan...

Mientras tanto, la chispa de lo divino arde cálida y brillante en el corazón de aquel antiguo monje, en el corazón del que buscaba.

Dicen también que desde entonces, una estrella en el cielo que contemplaba el rigor de aquel antiguo ermitaño, hoy sonríe ante la vida que late en aquellas laderas. Es por ello que los poetas cantan desde entonces que no es lo mismo:

Un santo triste que un triste santo.

REFLEXIONES

La castidad que han determinado la mayor parte de las religiones a sus clases sacerdotales estaba basada en la acción de *transmutar* la energía sexual en devoción y espiritualidad. Sin embargo, y pese a hermandades, juramentos y una renuncia sostenida al mundo de la sexualidad, los sacerdotes se han visto, una y otra vez, sometidos a la “tentación” y, a menudo, a todos lo perversos derivados de la represión.

La Vida encarnada en Eros y en todos sus derivados eróticos, hace florecer el impulso de la renovación y multiplicación de las formas que la encarnan, otorgando al ser humano esa grandeza que encierra el abrazo primordial y todas las expresiones del amor.

La trama del cuento del Ermitaño plantea dos orientaciones existenciales. Por una parte, la encarnada por el monje que busca la Felicidad como estado superneutral de trascendencia, renunciando al Eros familiar y mundano, y por otra, vemos a la figura del patriarca inmerso en la acción creadora que dedica su energía al cultivo del aspecto Vida, con todas las penas y alegrías que los quehaceres de la casa y de la tribu conllevan.

Para encontrarte en lo infinito, has de diferenciar para luego integrar.
Goethe

El ermitaño inicial del relato se retira del mundo y mediante la práctica ritual busca un estado de conciencia ultramundano y supramental. Por el contrario, el patriarca posterior abraza el mundo y “viaja al otro”, abriendo su corazón al servicio mientras se realiza como ser humano.

¿Es realmente incompatible un sentimiento de trascendencia y servicio al próximo con la creación y mantenimiento de una familia? Las respuestas más avanzadas tienen carácter integrador y eluden la elección. Ni uno ni otro y los dos en su medida. En este sentido, los nuevos buscadores balancean ambos polos ya que por una parte, tales personas se regalan espacios de retiro y silencio en los que “cargan pilas” y se centran elevadas en la reflexión y el lúcido sosiego. Y por otra

parte, entran en ciclos de diversidad en los que se apuesta por el abrazo sexual y afectivo en un mundo rico en experiencias del ego y goces de los sentidos que, a su vez, templan y maduran el alma humana.

Un Yoga que exige que yo abandone el mundo, no está hecho para mí.
El bien solitario que deja al mundo entregado a su suerte, es una cosa casi repugnante.
Sri Aurobindo

Nuestras ciudades actuales hacen florecer una tipología de hombres y mujeres que asumen responsabilidades en el seno de una difícil cultura de mercantilismo y tecnología. Tal vez, pasaron los tiempos en los que el anhelo de trascendencia era tan solo compartido por los yoguis, los chamanes y los santos renunciantes que vivían retirados con largos ayunos contemplativos en las montañas.

La "persona estrella" del siglo XXI ya no es tanto un anacoreta retirado a la montaña como un ser que integra la contemplación y la acción mundana. Se trata de hombres y mujeres que integran no sólo el amor a la Humanidad con el amor a su familia, sino también el retiro silencioso con las habilidades de una inteligente prosperidad.

El llamado "cuarto camino" por el maestro Gurjdieff, instauró una propuesta evolutiva que ya no precisaba de la negación del mundo para la afirmación del Espíritu. La antigua dicotomía judeocristiana que establecía oposiciones excluyentes entre el "espíritu o la carne" ha quedado caducada por las modernas formulaciones integradoras de crecimiento interior que permiten compatibilizar anteriores dualismos.

En la actualidad, "el mundo" es la verdadera plataforma de evolución. La familia y el trabajo, el dinero y el sexo, la luz y la sombra de la vida cotidiana de tantos hombres y mujeres en proceso de despertar, señalan un mundo que lejos de excluir y negar por aquello de la incompatibilidad, se ve orientado a *conciliar e integrar* todos los aspectos de nuestro compleja personalidad en el mundo actual.

La virtud no consiste en hacer grandes cosas sino en hacer bien las pequeñas.
Montaigne

Los tradicionales caminos de trascendencia practicados por yoguis, chamanes y santos eremitas, todos ellos retirados en las montañas en busca de un estado supramental, han sido en su mayor parte sustituidos por retiros parciales de trabajo interior, en los que hombres y mujeres sensibles entrenan sus mentes en el proceso de descentralizar su ego, expandir su consciencia y cultivar un progresivo "despertar".

Los retiros de10 días para practicar meditación Vipassana, los fines de semana realizando Za-Zen, los talleres intensivos de Yoga y Tai Chi, y tantos otros eficaces entrenamientos que muchos instructores proponen actualmente a sus alumnos, conforman el cuadro acelerador de la evolución del alma humana.

Si buscas pequeñas cosas que hacer, y las haces bien,
grandes cosas te buscarán y exigirán que las realices.
Dicho sufí

En este sentido puede afirmarse que la modalidad avanzada de seres humanos del siglo XXI está formada por las personas entrenadas en el proceso de su propia observación. Se trata de hombres y mujeres inmersos en un mundo de consumo, de necesidades familiares, de erotismo de luces y sombras, de ansia de dinero... un mundo a veces infernal que lejos de ser un problema del que hay que largarse, se ha convertido en un reto que asume la gran oportunidad de superarse y madurar. Madurar, primero como seres humanos conscientes, y más tarde, escalar de manera progresiva a los niveles transpersonales en los que se expande la consciencia y se realiza la verdadera identidad.

Son los nuevos seres humanos que, tal y como señala Ken Wilber:

"Por haber experimentado los primeros destellos de su trascendencia, sienten a todos los seres humanos como verdaderos hermanos de la Humanidad. Su crecimiento está determinado por una eficaz integración de la razón y la intuición. Reconocen el poder transformador de la consciencia tanto en la propia fisiología corporal como en la calidad de su experiencia. Son seres humanos que se sienten motivados hacia fundamentos creativos de bienestar local y global, estableciendo propósitos solidarios con la corriente de riqueza material que circule por sus manos. Entienden que su propia maduración personal está relacionada con el crecimiento integral, sabiendo que sus problemas emocionales se remedian estimulando el desarrollo personal y la expansión de su consciencia. Consideran que la educación constituye un aprendizaje para el desarrollo espiritual que conduce desde el cuerpo a la mente y desde ahí hasta el alma. Utilizan la tecnología, no como sustituto de la trascendencia, sino como una ayuda para fomentarla. Utilizan los medios de comunicación de masas, las comunicaciones instantáneas y los ordenadores como vehículos de unión e integración de la consciencia. Contemplan el espacio exterior, no como una entidad inerte, sino como una proyección de espacios interiores psíquicos y lo exploran en consecuencia. Entienden que la sexualidad no es simplemente una función del impulso reproductivo, sino que también la consideran como el fundamento mismo de la sublimación de la energía-base hacia las esferas psíquicas superiores. Consideran las diferencias nacionales y culturales como algo perfectamente aceptable y deseable, pero ubican a esas diferencias en el trasfondo de una Conciencia Universal. Comprenden que, en última instancia, todas las personas son una en el Espíritu y se preocupan por incentivar a todos los individuos para que LO actualicen".

La anterior descripción hace referencia a un modelo mental ampliado y profundo que lejos de alcanzarse en el aislamiento continuado, parece lograrse superando los problemas cotidianos con un pleno compromiso de consciencia atenta.

Dichos seres humanos saben que la sexualidad puede ser tan casta como un cielo azul despejado de nubes. Y lejos de rechazar los impulsos sexuales, los aprovechan para generar *gozo consciente*, a través de lo cual experimentan estados mentales que no resultarían tan accesibles sin el voltaje de dicha energía.

El placer más noble es el júbilo de crecer y comprender.
Leonardo da Vinci

Actualmente, el acceso a escuelas integradoras del sexo y la espiritualidad, han permitido universalizar prácticas de sexualidad consciente que favorecen la afectividad y la experiencia transpersonal.

Sin duda, tal expansión posibilita el abrazo integrador que anhelan muchos cuerpos y almas evolucionados. Un abrazo de comunión integral que sirve de trampolín para despertar del sueño materialista y vislumbrar el sabor de lo Real.

EL ESPEJO

Érase una vez un poblado situado en las altas montañas que tenía la particularidad de no conocer el mundo de los espejos. Por alguna razón, ningún habitante de aquella comunidad se había visto reflejado en uno de ellos, debido quizá a las lejanas distancias que lo separaban con el resto del mundo civilizado.

Un día, Ismael que tenía fama de curioso, decidió adquirir ese misterioso cosa llamada "espejo", en el que según decían sus antepasados, tenía la capacidad de reflejar a la persona que lo miraba. Así pues, Ismael encargó uno de estos objetos a un comerciante que, cada siete años solía viajar a los valles.

Pasado el tiempo, el comerciante le hizo llegar su encargo bien envuelto y protegido. Ismael entonces, presa de emoción, corrió al sótano de su casa y lo desenvolvió con cuidado. Finalmente, cuando lo hubo abierto y examinado, ¡Oh sorpresa! Ante su asombro, en aquel extraño objeto apareció la imagen de su padre. Ismael atónito, lo volvió rápidamente a envolver y se retiró visiblemente pensativo y perturbado.

Aquella noche, mientras dormía junto a su esposa, se despertó inquieto, y decidió volver a mirarse en el espejo recién traído. Para lo cual, descendió silencioso al sótano y tras desenvolver aquella extraña cosa, volvió a contemplar de nuevo, no sin asombro y sorpresa, la imagen de su padre.

Y así, noche tras noche, Ismael descendía sigiloso al sótano con el fin de asistir a la aparición de una imagen que no cesaba de repetirse y que tanto le emocionaba.

Una noche, su esposa Astrid, observando las salidas nocturnas que Ismael realizaba, llena de inquietud y sospechas, decidió seguirle, no sin temer el infiel encuentro de su marido con otra mujer más joven y hermosa. Cuando observó que éste gesticulaba ante un oscuro rincón de la estancia y se retiraba de nuevo a su cama, tuvo deseos de comprobar, qué era aquello capaz de inquietar tanto a su pareja. "Seguro que tendrá que ver con otra mujer", pensó. Así que decidió volver al día siguiente, cuando su marido no se encontrase en la casa. De esa forma, investigaría con tranquilidad aquel misterioso objeto que se encontraba en el sótano de su propia casa.

A la mañana siguiente, Astrid bajó apresuradamente y desenvolviendo con cuidado aquello... ¡Oh sorpresa! Sus sospechas se vieron fundadas, ya que lo que vio allí era, efectivamente, otra mujer más joven y hermosa que, por lo que dedujo, tenía todas las trazas de ser el nuevo sueño de amor de su esposo.

Aquella noche, cuando Ismael llegó a su casa, Astrid presa de indignación, le desveló el secreto diciéndole:

"Me estás siendo infiel, he descubierto que todas las noches bajas al sótano y contemplas a esa mujer que aparece en el objeto que guardas envuelto con tanto cuidado."

A lo cual Ismael contestó.

"Estás en un error Astrid, no se trata de ninguna mujer... ese objeto es un espejo que, según se afirma en tierras lejanas, refleja a cada cual... pero en este caso, sorprendentemente lo que se contempla cuando en él me reflejo, es la imagen de mi padre...".

"Ni hablar", le interrumpió ella, presa de agitación y cólera. "Me estás mintiendo. Yo he visto con mis propios ojos la imagen clara de otra mujer, que por la forma de mirar y moverse, tenía todas las trazas de ser tu amante."

"Bajemos y comprobarás que no es cierto lo que dices", repuso él. "Es mi padre el que aparece en el objeto, ninguna mujer he visto jamás en

el mismo".

Astrid asintió a la prueba y una vez que descendieron y se observaron, Ismael seguía viendo a su padre y Astrid a la joven muchacha, con lo que el conflicto y la confusión inundaron aquella casa... De pronto, Ismael propuso:

"Astrid, solicitemos el fallo del sabio anciano, seguro que su visión nos permitirá hallar la verdad y recuperar la calma".

Astrid aceptó el juicio del anciano, y ambos se dirigieron hasta el mismo y expusieron sus contrariedades, pidiéndole que se asomase al objeto y dirimiera, si lo que allí aparecía era el padre que viera él, o la joven mujer que contemplaba ella.

El anciano asintió y tras llegar a la casa y reflejarse en el objeto, dijo:

"Ni es el padre de Ismael, ni la mujer que sospecha Astrid.

“Aquí, lo único que se ve es a un anciano".

REFLEXIONES

¿Qué ven nuestros ojos? ¿acaso ven lo que “somos”?
¿Tan subjetiva y maleable es la realidad que parece existir en el “ahí fuera”?

En este sentido, la Física Cuántica afirma que el observador, aunque parezca ajeno al objeto observado, “pinta” más de lo que puede imaginarse en la configuración de lo observado. Al parecer, dicho observador llega incluso a determinar ciertas manifestaciones de la energía que contempla. Concretamente y refiriéndose al comportamiento de determinadas partículas, la Ciencia postula que el sujeto, a través de su mera observación, determina si la energía se manifiesta como Onda o bien como Partícula.

¿Quiere esto decir que en alguna medida, el mundo exterior que al parecer vemos, es influenciado por el “programa interior” del sujeto que lo observa?

Y puesto que así lo creía, así fue.
Richard Bach

¿Podemos afirmar que la propia percepción está determinada por nuestras creencias, suposiciones, prejuicios, expectativas y preferencias, muchas veces inconscientes?

Fuentes de gran credibilidad afirman que nuestra mente actúa a la manera de un proyector de cine, siendo la realidad exterior tan sólo la pantalla en donde la película se refleja, mientras que el guión lo determina nuestra interioridad mental. En este caso, podemos considerar a la película de la vida como el flujo creativo de nuestro concreto programa mental.

"Lo que Pedro nos dice de Juan,
más nos sirve para conocer a Pedro que a Juan".
Spinoza

¿Quiere esto decir que:
"El que tiene en la frente un martillo no ve más que clavos"?
¿Tan importante es el pensamiento y la consciencia?

Se dice que si bien en tiempos anteriores se decía: "Si no lo veo no lo creo", las modernas ciencias de la mente afirman: *"Si no lo creo no lo veo".*

Al parecer, la creencia "crea" la realidad que experimenta el ser humano.

Recuérdese que la llamada "realidad" que vemos, se construye en el tálamo, una compleja glándula del cuerpo humano que se ocupa de "escenificar" lo que los impulsos electroquímicos canalizan del exterior a través de los sentidos.

En este sentido puede afirmarse que la representación que del mundo hace cada ser humano es una construcción de su mente; y no puede demostrarse que tenga una existencia aparte.

Desde esta perspectiva, el que cree que "es posible" lo hace posible.

Lo conseguimos porque no sabíamos que era imposible.
Gustavo Montilla

Si por ejemplo, uno cree que va a llegar a la cima, todo lo que suceda, tenderá a convalidar su creencia de que va a llegar.

Las creencias son los verdaderos programas creadores de la realidad.

Si existe la creencia inconsciente de que el hecho de ganar abundante dinero puede propiciar en la persona un inquietante grado de pérdida de valores y egoísmo, resultará que por más que ésta se esfuerce en horas y horas de trabajo,

“algo” en su vida saboteará su prosperidad.

Si una persona, bien por sentirse culpable o por otra razón igual de sutil, no se cree merecedora del amor o del éxito, lo más probable es que no le suceda tal fortuna aunque trabaje con ahínco y parezca que a veces la alcanza.

Todos y cada uno de nosotros estamos actualmente situados en la vida, justo allí donde hemos creído posible poder estar. Ni más ni menos que dicha medida.

Todos los momentos de la historia mundial, representan el triunfo de una idea entusiasta.
Waldo Emerson

Es por ello que si se puede mejorar la calidad de las propias creencias acerca de uno mismo, el mundo cambiará y ajustará nuestra posición a dichas creencias por íntimas que éstas sean.

Un ejemplo del poder de la creencia lo podemos ver en el amaestramiento de una pulga. Como puede imaginarse es algo muy simple. Primero, se la encierra en un frasco y, como es lógico, la pulga que no quiere estar dentro, saltará repetidas veces para intentar verse afuera.

¿Qué sucederá? Sucederá que al cabo de una serie, más o menos larga, de saltos e intentos, la pulga dejará de saltar.

Ya se puede quitar el tapón, ¡La pulga ya no intentará jamás salir del frasco!
¿Por qué no lo hará?

Por algo tan simple como el hecho de que su cerebro *cree que no puede,* y si ese cerebro no establece una *creencia contraria* que le permita poder saltar (algo improbable en una pulga) no lo intentará nunca.

Cuando en nuestra vida existe una limitación por la que "se tropieza varias veces en la misma piedra", tendemos a la resignación creyendo que ya no es posible resolverla. Son casos en los puede afirmar que una gran parte de uno mismo está domesticada por la propia forma de ver los acontecimientos, olvidando que nuestra capacidad de salto es más extraordinaria de lo que realmente imaginamos.

Para poder, basta querer.
Novalis.

¿Cómo ajustar nuestras creencias?
En primer lugar, deviniendo conscientes de cuáles son las que actualmente tenemos programadas.

¿Cómo se han programado?
La respuesta señala a nuestra infancia, a través de los patrones modeladores de nuestros padres en un medio ambiente familiar. Asimismo, influyen nuestra

experiencia y el código genético.

¿Cómo averiguar el tipo y calidad de nuestras creencias?
Preguntándonos. ¿Qué significa para mí el trabajo, el amor, la familia, el dinero, la vida, el sexo, la espiritualidad, la enfermedad, el éxito, la muerte...? Las sucesivas respuestas irán ampliando nuestra consciencia hacia tales áreas, momento en el que estaremos en mejor condición de instalar creencias más óptimas.

En la trama del relato, ¿creía Ismael que era "igual que su padre"? ¿acaso tenía una relación con su padre de admiración y temor con flecos pendientes de ajuste? ¿por qué Astrid veía una mujer más joven e incluso provocativa?¿acaso su visión estaba determinada por su personal creencia de lo que en realidad temía?

¿Es cierto que el que tiene en la frente un martillo no ve más que clavos?
Y en tal caso, ¿por qué el sabio anciano se ve tal cual?

Cuando la mente está sosegada, refleja la Realidad.
Nisargadatta

EL CAMINO DE LA VIDA

En un lejano reino de Occidente, vivía una hermosa joven llamada Viviana que crecía alegre y feliz en el seno de una familia de hilanderos, una familia experta en el arte de fabricar cuerdas para los usos más variados que se pudiera imaginar. Viviana, conforme se iba haciendo mujer compartía los trabajos y aprendía a la perfección el manejo de sus manos, con lo que ya a edad temprana, había alcanzado una destreza digna de los mejores maestros.

Un día de primavera, su padre, acercándose a ella, le dijo: "Querida hija, como ya eres una mujer, sería conveniente que vinieras conmigo en la próxima travesía por mar. Tengo transacciones que realizar en las Islas del Mar Mediterráneo y pienso que además de ayudarme en mis tareas y conocer mundo, tal vez encuentres un joven honrado y de buena posición con el que quieras formar una familia".

Viviana aceptó encantada la propuesta de su padre y se puso de inmediato a preparar todo lo necesario. Llegado el momento de partir, emprendieron el camino y tras varias semanas de viaje llegaron a su primer destino. Una vez allí y, mientras el padre realizaba sus negocios y formalizaba pactos, Viviana soñaba con el esposo que, de un momento a otro, podría aparecer y, de inmediato, reconocería.

Pero de pronto, cuando se encontraban en alta mar camino de Creta, se levantó una tormenta con un oleaje tan terrible que el barco terminó por naufragar.

Entre vientos y grandes olas, Viviana cayó al mar y, tras unas horas de angustia, fue llevada por la marea hasta una playa cercana. Su padre había muerto y ella se sentía totalmente hundida y desamparada.

Pasadas algunas horas, y ya bajo el sol del mediodía, Viviana vagaba por la arena pensando en su suerte y en sus grandes sueños rotos... así pasaron varias horas, hasta que al fin, fue encontrada por una familia de tejedores que por aquellas cercanías vivía, los cuales a pesar de ser pobres, la acogieron en su casa como si de una hija más se tratase, con la intención de compartir su comida y su oficio.

Viviana se entregó a los trabajos de aquella familia y, poco a poco, fue haciéndose una experta en la confección de las telas. Pasado un tiempo, Viviana ya conocía los secretos de los más extraños tejidos. De esta manera, la joven iniciaba una segunda vida, en la que llegó a ser plenamente feliz, reconciliada con su suerte y su destino.

Pero llegó un día, en el que hallándose sentada en la playa sonriendo al horizonte, desembarcó una banda de mercaderes de esclavos que, sorprendiéndola de súbito, se la llevaron presa junto con otro grupo de cautivos.

A pesar de lamentarse amargamente por su suerte, no encontró compasión por parte de ninguno de sus captores, quienes la llevaron a Estambul y finalmente la vendieron como esclava. Por segunda vez su mundo se había derrumbado. Una vez más, lloraba amargamente,

entristecida por su suerte...

Sin embargo, sucedió algo que cambiaría de nuevo el rumbo de su vida. Aquel día, casualmente en el mercado había pocos compradores. Pero entre ellos se encontraba un rico mercader que buscaba esclavos para su próspera planta de fabricación de mástiles. Cuando vio el abatimiento de la muchacha, sintió compasión por ella y decidió comprarla pensando que, de este modo, podría ofrecerle una vida más digna.

Más tarde, llevando a Viviana a su hogar con intención de hacer de ella una ayudante para su esposa, se enteró de que un incendio había arruinado sus cargamentos y acabado con todas sus existencias... por lo que no pudiendo afrontar los gastos que le ocasionaba tener trabajadores, se quedó tan sólo con Viviana que, junto a él y su esposa, llevarían a cabo la tarea de fabricar mástiles de verdadera artesanía.

Viviana agradecida al mercader por haberla rescatado, trabajó con tanta entrega y diligencia que consiguió a los pocos años llegar ser una auténtica experta en la fabricación de toda clase postes y mástiles, por difíciles que estos fuesen de resolver. Al poco tiempo, su amo en agradecimiento a los buenos servicios, le concedió la libertad, pasando a trabajar para él como ayudante de confianza. Fue así como consiguió ser feliz y plenamente dichosa en ésta, su tercera profesión.

Así pasó el tiempo hasta que un día, aquel buen hombre le dijo: "Viviana, yo ya voy siendo viejo y, quiero que, en esta ocasión, seas tú quien vaya a Java a entregar unos mástiles de gran valor. Asegúrate en mi nombre de venderlos con provecho".

Ella se puso en camino contenta y feliz de viajar hacia su tan soñado Oriente... pero ¡Oh destino! cuando el barco estuvo frente a las costas de China, un terrible tifón lo hizo naufragar y, ¡Horror! Una vez más, se vio arrojada a la playa de un país totalmente desconocido. "¡Otra vez!" se decía llorando amargamente. "Mi vida vuelve a tropezar ante el destino ¿Qué deberé ahora de aprender y superar?"

Viviana sentía que cuando conseguía dominar plenamente algún oficio y

sentar las raíces de su vida, sucedía algo inesperado que la hacía cambiar de dirección.

Una vez repuesta, se levantó de la arena y se puso a caminar en dirección a un poblado que divisó a lo lejos. Como no era frecuente la presencia de viajeros de raza blanca, fue acogida con respeto y curiosidad... pero sucedió que en aquel país existía una leyenda profética... se decía que un día llegaría una mujer extranjera, capaz de hacer, ella sola y sin ayuda de nadie, un templo para el Emperador de difícil y compleja construcción.

Y puesto que en aquel entonces en China no había nadie que pudiera por sí solo hacer este tipo de construcciones, todo el Imperio esperaba el cumplimiento de aquella extraña predicción con la más vívida expectativa.

Al fin de estar seguros de que cuando llegara la extranjera por aquellas tierras no pasara inadvertida, los sucesivos emperadores de China solían enviar heraldos, una vez cada año, a todas las ciudades y aldeas del país, pidiendo que cada mujer extranjera fuera llevada a la corte.

Fue justamente en una de esas ocasiones cuando Viviana fue presentada al Emperador:

"Señora" dijo el Emperador "¿Seríais capaz de construir un templo para el Imperio que tenga las características que aquí figuran, pero sin ayuda de ninguna otra mano?" dijo, mostrándole un papiro pleno de garabatos e imágenes.

Ella tras observarlo detenidamente, se sintió de pronto iluminada. Sabía que era capaz de hacerlo, ya que por lo que dedujo, hacía falta un mástil tan fuerte y flexible como los que habían dado tanta fama a su antiguo amo el mercader. Asimismo se requería un tipo de tela, de características tales, que tan sólo aquellos entrañables tejedores con los que compartió afecto y habilidades, podrían haberle enseñado. Y por último, dedujo que esa construcción debía poseer unos sistemas de sujeción de una clase de cuerda tal, que pudiesen soportar el impacto

de los fuertes vientos sin perder tensión y resistencia. Sólo sus padres, aquellos expertos maestros hilanderos, podrían haberle enseñado algo así.

Viviana trabajó muy duramente por espacio de nueve meses. Y finalmente presentó su obra al Emperador, el cual tras observar con asombro la perfección y detalle de su creación, premió a Viviana con la generosidad de las grandes recompensas con sabor a destino.

La PROSPERIDAD, EL AMOR Y LA SABIDURÍA habían llegado de manera plena y abundante a la vida de una Viviana que encarnaba la plenitud y la grandeza de la vida.

Cuentan que todo aquel que llegó a conocerla, salía de su presencia, iluminado de esa extraña confianza y certeza que proporciona la percepción de los grandes destinos del alma.

Tras ejercer la sabiduría y el amor supremos en una vida fecunda e intensa, Viviana murió en paz y armonía a la edad de 99 años. Desde entonces, se dice que su espíritu susurra a los oídos de los que se sienten abandonados por su suerte, que no teman... que confíen... que

Tras los vaivenes de la vida...

Late un Camino Mayor que acompaña

y protege a los que siguen adelante.

REFLEXIONES

¿Todavía creemos que en algún momento anterior de nuestra vida hemos vivido algo inútil? ¿Existen las casualidades?

¿Qué pensamos de las llamadas desgracias?
¿Son éstas, de alguna forma, puentes al cambio y a nuevas experiencias?

¿Acaso es la vida un camino de aprendizaje hacia nuestra realización integral?

Son preguntas que uno se hace cuando comprueba que la vida de la Viviana del relato es, en cierto modo, la historia de la vida de todos los seres humanos. Un camino lleno de cambios, a veces dolorosos, que parecen cobrar sentido sobre todo en algunas fases de la culminación final.

No puede haber transformación de la oscuridad en luz y de apatía en movimiento si no hay emoción.
Carl Jung

¿Cuál es la causa más común del dolor emocional?

Cualquier tipo de pérdida supone un encogimiento que conlleva dolor. La pérdida de los seres queridos, la pérdida de dinero, de la salud, la pérdida de poder e influencia, de la belleza, de la juventud, de la lucidez y la confianza y muchas veces de la propia vida... conlleva resistencias y tensión.

Todas ellas, en mayor o menor medida, nos someten a la aceptación y al desapego. Cada pérdida, al principio, hiere nuestra alma y, más tarde, cuando aceptamos y abrazamos nuestro dolor, nuestra identidad experimenta una nueva hondura. Sucede entonces que hemos perforado otra capa de “cebolla” más

profunda hacia el núcleo transparente y lúcido de la Conciencia Pura.

¿Acaso llega un determinado momento evolutivo en que la vida demanda "vaciar" y desprenderse para poder elevarse a los reinos de la esencia? ¿Es la pérdida una forma de vaciamiento?

El momento más oscuro de la noche sucede justo un instante antes del amanecer.
Anónimo

En realidad, tras la pérdida brota una renovación orientada a experimentar que cada uno es algo más que el pequeño psicocuerpo con nombre, apellido y carné de identidad con el que recorremos la Vida. El hecho de desapegarse de la corriente mental y ser capaz de observarla, supone descubrir que existimos desde la Identidad Esencial plena de consciencia e infinitud. Desde este Observatorio o Yo Profundo se experimenta que tanto las risas como las lágrimas son "contempladas" y, en consecuencia, las inevitables vivencias de dolor que experimentamos conllevan la serena aceptación que todo ser anhela.

¿Cómo alcanzar esa meta-identidad?

La respuesta señala que, tanto el día a día bien vivido y observado, como los entrenamientos aceleradores de crecimiento interior, despiertan al maestro interno como maestro de los maestros. Poco a poco, el discípulo aprende a mantener la atención y aprovechar cualquier oleada de intensidad para seguir despertando del sueño de su propia implicación.

En el caso del relato, aunque al principio parece que Viviana es una muchacha con muy mala suerte, en realidad, se termina por constatar los beneficios que se ocultan tras las grandes experiencias en las que se nos demanda sobrevivir física y emocionalmente mientras aprendemos la lección correspondiente a cada etapa.

Para desplegar el gran potencial del roble que subyace en la pequeña bellota, la vida, a menudo nos conduce a "tocar fondo" y, desde ahí, emerger como el Ave Fénix, llenos de renovación y energía.

¿Cree todavía alguien que su particular desgracia, producto de la pérdida o bien de la separación, por muy dolorosa que haya sido, no le ha conducido a una renovación de patrones mentales y a una nueva expansión de consciencia?

Hay caídas que nos sirven para levantarnos más felices.
Shakespeare

¿Es que a menudo, la enfermedad o el accidente no nos concedieron tiempo para disolver los hábitos de vida ya caducados?

¿Es que con aquel imprevisto tan mal recibido no nos "removió" las suficientes

emociones para que terminasen por “pasar cosas”, tanto dentro como fuera de nosotros?

Cuando no somos capaces de cambiar una situación,
nos encontramos ante el reto de cambiarnos a nosotros mismos.
Victor Frank

¿Es que el error o el fracaso, el ridículo o “la metedura de pata” no nos movilizaron para aprender y desarrollar capacidades insospechadas?

El primer programa de aprendizaje que la vida nos demanda consiste en aprender a andar. Y los niños para conseguir este objetivo suelen caerse una media de 1.500 veces. Cada caída es toda una lección que el cerebro codifica y registra ¿acaso no es ésta una manera natural de aprender?

En realidad, cuando cada caída y cada fracaso son convertidos en experiencia de crecimiento, pierden su carga de dolor y contracción. Se trata de una conversión que sin duda, merece un gran entrenamiento por su aspecto liberador.

Tal vez, la vida sea un viaje en el que no hay buena o mala suerte, sino tan sólo experiencias sinuosas que, unas veces acompañadas de risas y otras de lágrimas, nos conducen al desarrollo de nuestras potencialidades como seres humanos en vías de la supraconciencia.

La mente del hombre extendida hasta una nueva idea, ya no regresa a sus dimensiones originales.
Oliver Wendell Homes

EL VERDADERO GUERRERO

Satoor era un verdadero campeón de las Artes Marciales de su escuela, pero aún a pesar de su destreza, sabía que todavía no conocía plenamente las Artes Marciales que él en su corazón presentía. Y aunque dominaba el manejo de los músculos y sabía de la rapidez y del coraje, también intuía que carecía de algo importante, algo... que quizá tenía que ver con la conciencia despierta.

Llegó el día en que decidió cambiar su vida y dirigirse a un lugar en las montañas en el que se hallaba un conocido maestro de nombre Budham. Satoor pensaba que aunque dicho maestro no era precisamente el más famoso, quizá porque nunca asistía a competiciones, presentía que era el único capaz de transmitir y despertar lo que en tantas ocasiones atrás había percibido.

Cuando se presentó ante las puertas de aquel monasterio, en donde hombres y mujeres eran fuertemente entrenados, pidió a Budham que le admitiese.

Tras escuchar el relato de Satoor, esbozó una enigmática sonrisa y dijo:

"No estás preparado para asimilar la enseñanza de este lugar. No sabes de paciencia y no debo sembrar la semilla en una tierra insuficientemente trabajada"

"Pero Maestro", interpeló Satoor, "haré lo que me pidas, vengo desde muy lejos y he llegado aquí tan sólo con el deseo de aprender los secretos milenarios de la flexibilidad y de la fuerza".

"Por lo que te observo", respondió Budham, "No tienes desarrollada tu

templanza, eres caprichoso y tu mente está llena de espejismos y burbujas ilusorias. No sabes aplazar tus deseos y además eres un inmaduro para los frutos del alma. Así que lárgate", dijo dando media vuelta y cerrando aquella enorme puerta.

Satoor se sentía frustrado y deprimido, sin embargo seguía percibiendo que allí, tras aquellas puertas se enseñaba lo que siempre había presentido. Por tal motivo, decidió sentarse y esperar pacientemente junto al umbral de la entrada.

Pasaron tres días y tres noches en los que Satoor se mantuvo ante el umbral, hasta que al final... Budham apareció de nuevo y dijo: "Te he dicho que no estás preparado".

"Pero Maestro", dijo Satoor. "Juro por mis padres que obedeceré sin rechistar lo que me ordenes, por difícil que esto me parezca".

Budham, mirándole fijamente, dijo con severidad: ¿Prometes realmente obedecer sin rechistar lo que aquí se te ordene durante un período de 7 años?"

"Sí, sí, lo juro, lo juro", dijo Satoor con una ráfaga de esperanza en su rostro.

El Maestro abrió la puerta y Satoor cruzó el umbral.

Cuando transcurrieron los dos primeros años, Satoor seguía haciendo las labores más básicas de la cocina y de la limpieza de aquel enorme lugar, sin todavía haber pisado una plataforma de instrucción. Sin embargo, pensaba para sus adentros: "El Maestro debe estar probándome, por lo que debo aguantar. Seguro que, de un momento a otro, comenzará mi enseñanza".

Cuando habían transcurrido otros dos años sin salir de aquel lugar, Satoor seguía sirviendo en la casa. El joven limpiaba, cocinaba, arreglaba el jardín y cuidaba de las labores más modestas. Y aunque ya no se mostraba tan inquieto e impaciente, a veces se decía:

"No sé, no sé, creo que he caído en manos de un sinvergüenza que me explota. Maldita promesa que le hice. Desde luego, ¡Qué gran error he cometido cayendo en manos de este caradura que encima ni me habla!".

Habiendo transcurrido ya cerca de los cinco años de permanencia en aquel lugar, Satoor se encontraba tan adaptado que ni recordaba lo que había venido buscando. Podría afirmarse que las Artes Marciales y sus juveniles objetivos de llegada le dejaban indiferente. Sentía que una parte ilusionada de sí mismo había sido disuelta, y no contaba ya más que con un inmediato presente.

... Aquella tarde, aparentemente como las demás, encontrándose en el jardín, apareció de repente Budham blandiendo un gran bastón de bambú y, sin venir a cuento, le asestó un formidable golpe en la espalda. Hecho esto, desapareció rápidamente sin decir nada.

"¡Andá! Si además de explotador está loco el viejo imbécil éste!", se dijo Satoor horrorizado.

Al día siguiente por la noche, encontrándose Satoor dormido fue, de súbito despertado por la nueva llegada de Budham que le propinó un bastonazo en la cabeza, haciéndole ver todas las estrellas del firmamento. Hecho esto se retiró rápido y silencioso...

Satoor se dio cuenta que si quería salvar su vida de manos de ese loco furibundo, tenía que estar atento... tenía que guardar una sostenida alerta.

A los pocos días y encontrándose lavando trastos en la cocina, Budham se presentó de improviso a su espalada y trató nuevamente de golpearlo, pero, ¡Oh sorpresa! Satoor que ya empezaba a despertar, lo intuyó repentino y, girando vertiginoso paró el formidable golpe del maestro con una cacerola. Budham desapareció de inmediato.

Poco a poco, tanto en las noches como en los días, Satoor presentía. Se podía decir que percibía con sus sentidos internos, de pronto abiertos,

las llegadas furtivas de Budham, antes de que los golpes llegaran a su dolorido cuerpo. Satoor vivía en un estado acrecentado de atención y ninguna labor que realizaba ocupaba tanto su consciencia como para no percibir la llegada sorpresa de los sucesos que lo probaban.

Y así día a día... abriendo cada vez más su intuición y flexibilidad, expiró el plazo que había jurado mantener. Fue entonces cuando Budham, de manera insólitamente amorosa y con un brillo de lucidez y complicidad en sus ojos, le dijo:

"Bien mi querido Satoor. Has finalizado ya tu aprendizaje y estás preparado para enfrentar los tres peores enemigos del guerrero interior:

LA AUTOCOMPASIÓN, LA DESATENCIÓN Y LA IMPACIENCIA

Lo que aquí has aprendido,

de hoy en adelante lo enseñarás sobre la Tierra.

REFLEXIONES

¿Qué clase de aprendizaje buscaba Satoor cuando se dirigió al Monasterio?

¿Se trataba de aprender un mayor número de técnicas para poder ganar a sus compañeros, o tal vez, lo que buscaba en las altas montañas estaba relacionado con la apertura de otros niveles de capacidad?

Empieza alguna vez a ser quién eres, en lugar de calcular qué serás.
Franz Kafka

En tal caso, ¿por qué aguantó un tiempo lo que parecía insoportable? ¿acaso porque intuía que aquel ciclo de gran presión tenía sentido?

¿Qué puede pensarse de las personas "sobreprotegidas" por sus padres?

¿Acaso tales padres no se ven con capacidad de respetar los procesos en los que los jóvenes "templan" sus emociones? ¿Es que no pueden aguantar la rabia manipuladora que observan en los chicos cuando, por ejemplo, estos enfrentan cualquier clase de frustración?

Si no se aprenden a "encajar" las mil y una frustraciones del vivir, y no se sabe asumir el propio dolor, tampoco se podrá soportar la tensión ajena, porque de alguna forma, lo que al final se está reviviendo al presenciarla, es el propio dolor registrado y reactivado.

¿Piensa alguien todavía que los seres con consciencia y capacidad de victoria han sido los que antes han "tirado la toalla" ante el esfuerzo de sus propios retos?

¿Cree alguien que les han evitado las dificultades de su camino?, ¿les han hecho los exámenes o bien alguien gestiona por ellos la paz de sus contiendas?, ¿descansan mientras otros asumen sus responsabilidades? ¿acaso son seres que no han sido rechazados, ni conocen la equivocación, el ridículo, el fracaso, la angustia, el dolor, la pena ni la soledad?

Lo que no nos destruye nos fortalece.
Proverbio

Tal vez, en el sinuoso camino de la vida no hay errores propiamente dichos, sino aprendizajes. Y tal vez, detrás de todo suceso que enfrentamos hay un poderoso Impulso Evolutivo de crecimiento y progresiva fortaleza.

Mientras no se aprenda a convivir con el miedo, la dependencia, la desmotivación, la soledad y tantos otros fantasmas que nos acechan en los diferentes momentos

del vivir, estos nos seguirán como sombras fantasmales que crecen cuanto más corremos en nuestra huida. Si por el contrario, el ser humano se detiene y enfrenta, éstas se esfuman.

En la vida hay algo peor que el fracaso: el no haber intentado nada.
Franklin Roosevelt

¿Qué clase de desarrollo parece ejercitar Satoor mientras supera sus dudas y templa sus emociones?

Tal vez, Satoor genera un aprendizaje que no se aprende en los libros, sino en los obstáculos de su vida diaria. Una madurez cuyos frutos no se logran con la rapidez que prometen los abonos químicos, las pastillas milagrosas o los piensos compuestos, sino que más bien se obtiene con una cotidianeidad plena de *atención* hacia la superación de cada obstáculo y el bien hacer en las pequeñas cosas.

Satoor no es un combatiente como los demás competidores. Satoor busca un desarrollo que no está en el grosor de los músculos, ni en las medidas de su tórax, sino en la flexibilidad de su carácter y en sus emociones bien templadas. Satoor ya no busca las medallas del ego, sino más bien el poder de saltar sobre sus limitaciones y forjar la templanza emocional de su propia Excelencia. Satoor es un buscador de ese amoroso poder que durante milenios ha sido nombrado como Sabiduría. Para ello, sabe muy bien que deberá enfrentar todo aquello que todavía lo debilita.

Jamás se ha conseguido nada espléndido
que no haya sido logrado por quienes se atrevieron a creer
que había en su interior algo superior a las circunstancias.
Bruce Barton

En realidad, ¿quién tiraniza nuestra vida?
¿Tenemos algún Budham en nuestra existencia?

¿Es decir, un ser en cuya presencia parece que lo peor de nosotros aflora?

Si eso es así, conviene que no lo tiremos a la basura y que reflexionemos acerca de tal carga. Recordemos que el día que su supuesta acción perversa no logre “sacarnos de nuestras casillas”, habremos realmente ganado la batalla.

¿De qué batalla se trata?

Que no nos quepa duda de que se trata de la batalla que libramos con una parte de nuestro interior que nuestro particular “tirano” logra reflejar. En realidad, la batalla se despliega contra el reflejo de una parte de nosotros mismos “proyectada” en su mirada.

Recordemos que esa persona que parece ser tan insoportable “casualmente” nos irrita a nosotros, pero asombrosamente, sus mismas acciones no irritan en absoluto a otras personas.

Sucede que tal vez convenga no cambiar al tirano, sino más bien prestar atención y lograr que ni siquiera nos perturbe su mirada.

¿Tanto poder hemos dado al ser que nos tiraniza? ¿Cómo recuperarlo y lograr la imperturbabilidad ante sus manipulaciones supuestamente perversas?

En vez de quejarte de la oscuridad, enciende una cerilla.
Proverbio oriental

Observemos una y mil veces a nuestra mente y sus películas, mientras “encajamos” la supuesta tiranía, e indaguemos paso a paso qué es lo que exactamente nos molesta, y a quién nos recuerda. Exploremos lo que nos turba y con qué episodio de nuestro pasado se relaciona. Monitoricemos todo el proceso y averigüemos con qué parte de nuestra historia conecta. No nos demos por vencidos, indaguemos y aprendamos de cada momento incómodo y hagamos aflorar algo que estaba dentro y se resistía a nuestra mirada. Se trata de la “sombra”, una parte de nuestra psique sumergida y sepultada.

Aprovechemos cada encuentro con la figura del tirano, sepamos que está en nosotros y tan sólo en nosotros la raíz de tal perturbación. Mantengámonos alerta a la causa real de nuestras propias emociones de rechazo y tensión. Indaguemos en cada pequeño paso qué hay detrás de nuestro dolor, y en realidad, preguntémonos qué tememos exactamente de aquello que nos tensa.

Cuando tu mano encuentre lo que debe hacer, hazlo con todas tus fuerzas.
Eclesiastés.

Preguntémonos tras cada visita a nuestro particular torturador:
¿En qué he progresado hoy?

Cuando hayamos logrado la indiferencia a sus supuestas agresiones, cuando hayamos recuperado el poder que le dimos en algún día atrás de nuestra propia existencia, el tirano desparecerá. A menudo, sucederá que éste es trasladado o bien se cambia de ciudad o simplemente se muere. Nuestro tirano ya no es útil a la propia vida porque ya nada nos enseña que nosotros no podamos superar. Nuestro tirano cumplió su misión, tal vez inconsciente, de hacer su correspondiente servicio de limpieza de los “bajos emocionales” de nuestra casa interna. El día que ya no es útil porque podemos ver lo que el tirano hace y dice contra nosotros, sin que esto ya nos importe, el escenario cambia. Puede decirse que entonces ya tenemos el control de nuestro barco y el título de las artes marciales del alma.

¿Qué logra Satoor al superar un programa de descondicionamiento mental tan

riguroso?

El que tiene un propósito lo tiene todo.
Proverbio

¿Qué tipo de percepción desarrolla que logra "sentir" la presencia de su particular "tirano" y, a continuación, neutralizarlo?

Al parecer, no son los ojos físicos, ni los tímpanos los que descubren y alertan de la llegada del peligro. Tal vez, la apertura de Satoor está en los "ojos y oídos internos". "*El que tenga ojos para ver y oídos para oír...*" La percepción profunda por la que se intuye la presencia de lo que se necesita.

El proceso de descondicionamiento de un Satoor alumno, basado en los prejuicios de su memoria, permite la aparición de un flujo intuitivo de carácter supra-mental. El alumno culmina el entrenamiento y accede a un estado de maestría que se desenvuelve más allá de las leyes espaciotemporales de la mente lineal.

El camino más largo siempre comienza por un primer paso.
Proverbio Hindú

En la fase final del proceso de aprendizaje de Satoor, las cosas simplemente "suceden". Los hechos acontecen más allá de los intentos acerca de los mismos. A partir de tal estado de conciencia, la vida es un fluido contemplado en el que tanto el que ataca como el que repele *son* la misma malla de acción. Ambos brotan con la misma precisión y elegancia con que vuela la unificada manada de ánades en el cielo describiendo figuras geométricas perfectas.

La sucesión recreada de los hechos ya no es vivida desde la mente racional como centro de control de supervivencia. El Ojo de la Contemplación está abierto desde el Sujeto por excelencia que atestigua el fluir de emociones templadas y conciencia despierta.

La puerta del monasterio se abre.

Un nuevo Satoor cruza el umbral.

El agua del arroyo fluye.

El sol brilla.

LAS CLAVES ESTÁN EN EL INTERIOR

Un día de primavera y sobre las ramas de los árboles de un gran

bosque, una lechuza se encontró con un búho sabio.

"¿A dónde vas?". Preguntó el búho.

"Me estoy mudando al Este". Contestó la lechuza

"¿Por qué?". Preguntó el búho.

"La gente de aquí es estúpida y vulgar. No le gusta mi graznido y a causa de ello, no tengo más que problemas con todo el mundo que conozco". Replicó la lechuza. "Por eso quiero trasladarme".

El sabio respondió: "Si quieres cambiar tu voz estará muy bien. Pero aunque te vayas al Este o al Oeste dará lo mismo, porque a la gente de allí tampoco le gustará. Acuérdate querida, que por más que cambies y sustituyas en el exterior, tu graznido te perseguirá, ya que:

LAS VERDADERAS CLAVES DEL CAMBIO

ESTÁN EN EL INTERIOR

¿Se resuelven los problemas cambiando a los rostros que parecen causarlos?

Huyendo del espejo de nuestras limitaciones y errores, ¿se soluciona realmente algo?

¿Dónde está la raíz del conflicto que incomoda a la lechuza del relato?

Se dice que el que tiene un problema con los demás lo que, en realidad tiene es un problema consigo mismo. En este sentido, un problema con un amigo o con la pareja, o bien un conflicto con compañeros de trabajo, es a menudo, algo a resolver con una parte de uno mismo que queda reflejada en todos los mencionados “espejos”.

Si quieres cambiar el mundo,
cambia tu forma de mirarlo y el mundo cambiará.
Proverbio

Y, ¿cómo transformar la propia visión?

La respuesta tiende a señalar que cuando la persona se da cuenta de que los hechos que acontecen son neutros, termina por comprender que lo que en realidad hace que las cosas sean una bendición o una desgracia es la interpretación que nuestro “programa de creencias” hace de ese material que nos llega.

En realidad, es nuestra mente la que califica los hechos de acuerdo con sus “programas de interpretación”. De hecho, sucede que un mismo acontecimiento para unas personas es causa de alegría y para otras de tristeza. Por lo que parece, algo tan importante como lo pueda ser la calidad emocional de nuestras vidas, depende de las posiciones mentales. Algo que afortunadamente, al darnos cuenta, puede estar bajo nuestro control.

No vemos las cosas tal como son, sino tal como somos.
Talmud

Una vez constatado este principio, sabemos que la llamada “realidad” es más maleable de lo que uno pensaba. Y ello significa que tenemos opciones de interpretación, y que tanto la satisfacción como la desgracia dependen del foco desde el que decidamos posicionarnos. A partir de ahí, nuestra alegría ya no será tanto un asunto exclusivo del “ahí fuera” como de una decisión inherente al ámbito de nuestra responsabilidad y de la propia capacidad de ejercer la Excelencia.

La lechuza del relato sigue el impulso del miedo y se sale del escenario creyendo que en el siguiente decorado, las cosas serán diferentes.

El hecho de asumir y enfrentar la situación que amenaza, y seguir adelante

tratando de aprender y adaptarse, hace disminuir automáticamente el tamaño y el grado de amenaza de los fantasmas internos.

Haciendo lo que tememos disolvemos nuestro temor.
Anónimo

A medida que se mira de frente y se actúa sobre aquello que se teme, los aspectos que anteriormente amenazaban se hacen pequeños e insignificantes. Sin embargo, junto a este posicionamiento existen variedad de ocasiones en que la persona debe enfrentar un cambio de escenario, es decir, cambiar de forma de vida, de casa, de trabajo, de pareja, de situación, de amigos, de costumbres... Y sucede que cuando esta decisión se hace con la amargura de una huida que mira atrás con esterilidad y desasosiego, como pueda ser el caso de la lechuza del cuento, se siente no haber aprendido la lección que encerraba la vida tras la aventura anterior.

Cuando nos alejamos de las cosas y de las personas porque nuestra visión se amplía hacia otros aprendizajes y experiencias, nuestra despedida deja de tener un sabor a fracaso y pasa a integrarse en la biografía luminosa del sujeto que crece y se expande.

En muchos casos, el cambio funciona sólo y sin forzar. Los ambientes que ya no interesan actúan de la misma forma que las hojas de los árboles en otoño, sucede que se “desprenden”, tal vez porque ya no enseñan, ni sirven de crecimiento evolutivo a la persona que interactúa con ellas. Será entonces un golpe de viento o el simple devenir lo que les dará el “toque de gracia”, pero lo importante es que se desprenden y se alejan

Una cosa es marcharse de los sitios que ya no interesan y otra muy distinta, salir corriendo con el sentimiento de fracaso dentro de uno mismo.

Tú eres tu propia barrera... sáltala desde dentro.
Hafiz

Alguien definió la inteligencia como “la capacidad de adaptación”. De hecho las únicas especies que sobreviven son las que se adaptan.

En este sentido, una gran parte de las salidas “reactivas” que las personas realizan ante una situación de rechazo pueden señalar sutilmente una asignatura de la vida que no se aprendió totalmente. Bien por no haber comprendido lo suficiente o bien por no haber entendido del todo los intereses ajenos.
Salir en plena primavera despidiéndonos de todos y dejando atrás las puertas bien abiertas, es una de las mejores salidas que puede hacer un ser humano que busca ampliar sus horizontes y expandir su experiencia

EL SANADOR

En un lejano desierto, se hallaba escondido un poblado de pequeñas construcciones entre ondulantes palmeras. A poca distancia del grupo de casas, se divisaba una cabaña que, a pesar de su sencillez, impregnaba todo su entorno de una atmósfera sagrada. Se decía que todo aquel que por allí pasaba se sentía embriagado por una inexplicable mezcla de paz y silencio que serenaba su rostro y su alma.

Se comentaba también que varias fueron las ocasiones en las que lugareños y forasteros, pudieron admirar con ojos atónitos cómo una nube solitaria, misteriosamente posada sobre la cabaña, desprendía algo semejante a una lluvia de pétalos de rosas.

Un día, en los primeros destellos del alba por el camino que serpentea hasta la cabaña, se observa como una mujer llevando de la mano a su hijo, se encamina decididamente hacia la puerta. Al llegar frente a ella y con gesto parsimonioso, semejante al de un devoto ante la entrada de un templo, acicala al muchacho con el fin de hacerle digno a la presencia de su morador. Madre e hijo inclinan humildemente la cabeza y, tras llamar a la puerta, son invitados a pasar a su interior

Tres velas encendidas iluminan tenuemente la imponente figura del habitante de la cabaña: ¡El Maestro!...

Con su mirada plena de profunda comprensión, inclina su cabeza en señal de bienvenida a los recién llegados.

"Maestro", le dice ella, "he traído a mi hijo para que le convenzas que no coma azúcar. El médico ya se lo ha ordenado muchas veces y, él nunca ha sido capaz de hacerle caso. Creo que está obsesionado, su vida peligra. Me dirijo a ti porque de todos es sabido que tienes un poderoso secreto por el que cuando algo aconsejáis, vuestra palabra tiene el misterioso poder de llegar muy dentro del corazón. Maestro, te pido por favor que le digas a mi hijo que no coma azúcar. Ten piedad

de mí y de él. Yo sé que a Ti te hará caso".

El Maestro tras observar con atención lo que allí está sucediendo, le contesta:

"Mujer, vuelve dentro de tres días y tres noches".

A lo que ella, tras asentir con una inclinación de cabeza, se retira en silencio, íntimamente desconcertada.

Pasados los tres días y las tres noches, madre e hijo vuelven a recorrer la larga distancia que los separa de la casa del Maestro... y tal y como hiciere anteriormente, se detienen ante la puerta, arregla un poco al muchacho e, inclinándose ante el símbolo de la misma, penetran en su interior.

Pareciera no haber pasado el tiempo. La luz de las velas ilumina la figura del Maestro que al ver a los recién llegados, realiza un cálido gesto de bienvenida y les invita a sentarse junto a él.

La mujer, rompiendo el silencio le dice:

"Han pasado tres días y tres noches, y aquí estamos".

A lo que él dirigiendo su mirada al chico, le dice con naturalidad:

"Muchacho: Debes renunciar a comer azúcar; no es buena para ti".

Tras un profundo y desconcertante silencio, el muchacho, reflejando una intensa emoción, contesta impresionado:

"Así será".

La madre, aunque afectada en su corazón por sentir la intensa emoción de su hijo, pero no pudiendo reprimir una cierta curiosidad por la brevedad y sencillez de lo que allí ha sucedido, interpela al Maestro diciendo:

"Pero, ¿Eso es todo?"

A lo que éste responde:

"Sí. Eso es todo. Si queréis, podéis retiraros".

Sin embargo, la mujer un tanto desconcertada le dice:

"Pero Maestro: Perdonad mi posible ignorancia, pero en mi anterior visita, cuando entré aquí y os planteé mi petición, me indicasteis que volviera dentro de tres días. Tú sabes que mi casa está alejada y el camino es peligroso. No puedo comprender por qué me has hecho venir otra vez hasta acá y no me ayudasteis entonces, diciendo a mi hijo lo que hoy le has pronunciado. Si la solución de mi problema era tan sencilla ¿por qué no nos ahorraste el viaje de vuelta?

El Maestro, mirando con amor y comprensión a los ojos de ella le dice:

Mujer:

LLEVO TRES DÍAS Y TRES NOCHES SIN COMER AZÚCAR

REFLEXIONES

¿Por qué el maestro del relato lleva tres días y tres noches sin comer azúcar?

¿Acaso pretende trasmitir una recomendación al chico, no sin antes haber él superado las dificultades que pueda ésta conllevar?

¿Qué puede pensarse por ejemplo, de un padre que le dice a su hijo que no fume porque fumar daña la salud, mientras él se fuma un cigarrillo? ¿resultará convincente su argumentación?

Las palabras mueven, el ejemplo arrastra.

Enrique Rojas

Cuando tratamos de convencer a otra persona de las ventajas de una determinada conducta, ¿qué factores de nuestra comunicación propician la convicción que logramos en su mente?, ¿la brillante selección de palabras precisas y enteradas?, ¿los tonos de voz y gestos con que las acompañamos?, ¿o más bien se trata de un factor muy sutil y contundente como lo pueda ser nuestra convencida experimentación acerca de lo que argumentamos?

Existe una investigación acerca del poder influenciador de la comunicación, conocido por el nombre de "Informe de Pensilvania" por el que se llega a la conclusión de que las palabras bonitas y bien escogidas no tienen tanta importancia en el proceso de influencia a terceros. Al parecer, cuando el orador expone al público sus argumentaciones, resulta que sus palabras tendrán tan sólo un peso del 18% en el proceso de convicción que experimentará el "patio de butacas". Sin embargo, sus gestos y tonos de voz tendrán un peso del 34% en el citado poder de convicción ejercido, pero ¡Atención! Según tal estudio, el factor clave para llegar a la mente profunda del que escucha es el grado de convicción que el orador tenga acerca de lo que él mismo dice, aspecto que alcanza una valoración del 48%.

La verdad da resultado.
Buda

Actualmente, en un mundo racional en el que ya no hay verdad, sino verdades y perspectivas, lo que funciona para llegar al corazón del otro es la "veracidad". Se trata de una calidad comunicadora que, brotando de lo profundo del yo, emana tal poder que mueve insospechadas facetas de la vida objetiva.

¿Qué clase de mecanismo o energía puede accionar y llegar a la otra persona por el simple hecho de que sentimos certeza acerca de lo que estamos diciendo? ¿acaso es el inconsciente del interlocutor el que capta gestos y pequeños matices del rostro y del tono de voz que son interpretados como verdad?

¿Acaso los campos de energía y las vibraciones que emanamos son captables por la fina percepción de la mente profunda del que nos escucha?

La Ciencia Cuántica afirma que la separación entre los cuerpos físicos que nuestros ojos captan es tan sólo una ilusión inherente a las octavas de visión en las que se desenvuelven nuestros sentidos, pero que, en otra realidad más profunda o sutil, estamos unidos o interconectados en una "banda de energía" con matices vibratorios. Se trata de una especie de "malla" de frecuencias y pulsos que más se parece a un todo unitario que a los muchos diversos.

El mejor efecto de las personas exquisitas, se siente después de haber estado en su presencia.
Ralf Waldo Emerson

¿Acaso tal interdependencia cuántica entre los seres permite detectar cualquier sutileza emocional en el interlocutor? ¿acaso la veracidad y la mentira no nacen acompañadas de imperceptibles reflejos neurofisiológicos?

Para estar convencidos de algo parece evidente que se deberá haber experimentado previamente lo que se afirma, pero ¿podemos recomendar a los demás lo que no hayamos previamente "experimentado"? ¿algo así como: "haz lo que te digo, no lo que hago"? ¿Acaso la mera teoría sin su experimentación consiguiente puede "llegar" dentro del otro?

La persona que tan sólo "fotocopia" las ideas que transmite, sin haberlas previamente vivido y aplicado, es dudoso que se le otorgue autoridad sobre las verdades que defiende.

En realidad, cuando se escucha a un orador que ha realmente "vivido", sus palabras nos resultan asombrosamente esclarecedoras, aunque éstas literalmente no se diferencien de las pronunciadas por otros "eruditos" que no se han "mojado".

Tiene mejor conocimiento del mundo, no el que más ha vivido, sino el que más ha observado.
Einstein

Teoría y experiencia, dos aspectos de la realidad que se compenetran.

En este sentido, la neurofisiología ha descubierto que el cerebro de los seres humanos está compuesto de dos hemisferios con funciones diferenciadas. Mientras que el uno, el izquierdo se ocupa de la palabra y la teoría, el otro, el derecho se ocupa de la imagen y la experiencia. Mientras que el primero es racional y lógico, el segundo es intuitivo y afectivo. El Izquierdo se ocupa de procesar la información, diferenciando y estructurando, mientras que el derecho se ocupa de los sentimientos, de la creatividad y de la hondura interior mediante funciones metafóricas y analógicas. Mientras que el uno actúa al modo masculino de la cabeza, el otro lo hace al femenino del corazón. Se trata de dos modos complementarios e interdependientes de percibir y accionar la realidad.

El ser humano que desarrolla y balancea conscientemente ambos modos, logra como consecuencia, integrarse en un proceso de optimización permanente que conduce a la Excelencia Personal.

Tal Excelencia se alcanza cuando nos expresamos de forma tan racional como afectiva, cuando nos sentimos tan deductivos como intuitivos, tan lógicos como creativos, tan firmes como flexibles, tan espontáneos como disciplinados... en definitiva, cuando tras pasar por un proceso de diferenciación, logramos integrar a las partes en un más amplio nivel de consciencia.

El ave necesita dos alas para volar.
Lair Ribeiro

Y aunque el cerebro actúa con los dos hemisferios, las personas, al ejercer roles de convivencia, tienden a desbalancearse, viviendo acentuadas en uno de ellos. Algo que tiende a ser muy evidente al observar el papel que adoptan no sólo la mayor parte de las parejas de hermanos, sino también muchos cónyuges y compañeros de empresa.

¿Qué cualidad personal puede destacarse del "Maestro" del relato? ¿qué valoramos en las personas en las que depositamos nuestra plena credibilidad? ¿qué entendemos por "sabiduría"? ¿es lo mismo que cultura y erudición académica?

Tal vez, la diferencia entre el erudito y el sabio estriba en que mientras el uno intercambia "paquetes de información" que canaliza sin vivencia de ningún tipo, el sabio por el contrario, ha asimilado y digerido dichos paquetes de información mediante su inmersión en la experiencia. El erudito repite lo que tiene archivado en su memoria, mientras que el sabio "crea" lo que ya previamente ha sido metabolizado e incluso olvidado. Mientras el sabio ha vivido cayendo y levantándose una y otra vez, el erudito puede no haberse abierto a la experiencia emocional que su información propone. El sabio comprende a los demás desde su propio reflejo profundo, desde el corazón amoroso y compasivo, mientras que el erudito compara y clasifica de manera más próxima a la máquina y por tanto ajeno a las emociones. Uno es técnico y virtual y el otro es afectivo y vivencial.

Hay dos clases de comunicadores, los que piensan y los que hacen pensar.
Roux

¿Habrían llegado las palabras del sabio al corazón del chico, si éste se hubiera limitado a "repetir" lo mismo que la madre solicita: "no comas azúcar"?

¿Por qué la madre dice al sabio: "Vuestro corazón llega muy dentro... Yo sé que a ti te hará caso..."?

¿Es que la sabiduría es una especie de inteligencia experiencial, pero expandida por el ingrediente más poderoso del Universo: amor consciente?

LA PAREJA PERFECTA

Érase una vez, una muchacha de nombre Nadia cuya belleza atraía a todos los hombres que la conocían, sin embargo y aún a pesar de ello, se encontraba turbada y sola. Sucedía que Nadia tras los primeras alegrías del encuentro con sus encantadoras parejas, no tardaba en encontrarles defectos tan evidentes que decidía postergar la propia entrega definitiva que ella ansiaba. Y así pasaba el tiempo en el que Nadia, por una u otra razón, no lograba satisfacer su deseo más ferviente: crear una familia feliz y disfrutar de ella.

Tanto sus padres como sus propias amistades, habían celebrado grandes festejos para apoyar su amor con algunos pretendientes, pero ella, al poco tiempo de tratarlos, sentía como su amor se marchitaba para seguir anhelando su ideal de pareja perfecta.

Algunas personas le decían que ello no dependía tanto de las cualidades de sus parejas, sino que el problema estaba en ella. Sin embargo, Nadia no podía creerlo, ya que los defectos que acababa viendo en sus consecutivos compañeros eran tan evidentes que cualquier paso adelante significaría forzar demasiado las cosas.

Un día, oyó hablar de un sabio que, según se decía, a todos conmovía por el consejo y lucidez que encerraban sus palabras. Aquella noche, Nadia, sin poder dormir, decidió acudir a su presencia e interpelar acerca de su propio problema. "Tal vez", -se decía-, "me pondrá en el camino de ese hombre ideal con el que sueño".

A la mañana siguiente, llegó hasta él y tras exponerle su mala suerte, le dijo: "Necesito encontrar la pareja perfecta, se dice que vuestras palabras son sabias, y yo tras muchos intentos frustrados, anhelo una solución ¿qué podéis decirme? Supongo que una persona de vuestra fama y cultura, sin duda habrá encontrado la pareja perfecta".

Aquel anciano, mirando con un brillo intenso en sus ojos, le dijo.

"Bueno, te contaré mi historia: A decir verdad, pasé también mi juventud buscando a la mujer perfecta. En Egipto, a orillas del Nilo, encontré a una mujer bella e inteligente, con ojos verde jade, pero desgraciadamente pronto me di cuenta de que era muy inconstante y egoísta. A continuación, viví en Persia y allí conocí una mujer que tenía un alma buena y generosa, pero no teníamos aficiones en común. Y así, una mujer tras otra. Al principio de conocerlas me parecía haber logrado el "gran encuentro", pero pasado un tiempo, descubría que faltaba algo que mi alma anhelaba".

"Entre una y otra, fueron transcurriendo los años, hasta que, de pronto, un día..." dijo el anciano haciendo una emocionada pausa, "La vi resplandeciente y bella. Allí estaba la mujer que yo había buscado durante toda mi vida... Era inteligente, atractiva, generosa y amable. Lo teníamos todo en común".

"Y ¿Qué pasó? ¿Te casaste con ella?" replicó entusiasmada la joven.

"Bueno..." contestó el anciano, "es algo muy paradójico... La unión no pudo llevarse a cabo."

"¿Por qué? ¿por qué?", dijo incrédula la muchacha.

"Porque al parecer", dijo el anciano con un gran brillo en sus ojos:

"Ella buscaba la pareja perfecta".

REFLEXIONES

¿Qué significa eso de una “pareja perfecta”?

¿Se trata acaso de alguien con quien experimentamos afinidad física, emocional, mental y espiritual?

Hace no muchos años, y todavía en ciertas culturas del mundo actual, la elección de la pareja era un asunto encomendado a los padres. Al parecer, los intereses globales de las familias, tanto económicos, como políticos y sociales, determinaban la unión de los futuros creadores de una familia.

Posteriormente, si tras la formidable individualización del ser humano, cada persona elige pareja en función de sus propias motivaciones personales, tratando de integrar la pasión y la conveniencia. El amor romántico, tal y como lo conocemos, brota a finales del siglo XIX y la “hormona primordial” de la especie se transforma en una poderosa idealización de los amantes que resbalando por la ola de la pasión, construyen una relación de amor estable y solidaria.

¿De qué depende que consideremos a nuestra pareja como la “perfecta”?

Cada día me interesa menos ser el juez de las cosas.
Prefiero ser su amante.
Ortega y Gasset

Tal vez en gran medida, depende de los concretos intereses, tanto conocidos como desconocidos, que tengamos en ese particular momento de nuestra vida en el que estamos abiertos al encuentro de otro cuerpo y otra alma.

Nuestros objetivos, en cada ciclo de la existencia pueden ser muy distintos y los caminos de la satisfacción que cada persona recorre pueden asimismo cambiar. Al principio de nuestras relaciones, nos solemos sentir atraídos por una persona cuyas cualidades tienden a ser totalmente contrarias y polares, aspecto que

convierte a ésta en “irresistible”. En estos casos, los seres humanos no saben por qué se sienten atraídos ya que los sentimientos y las oleadas de pasión que se desencadenan se mueven en la esfera de lo inconsciente. Es por ello que la persona ignora que casualmente las virtudes más representativas de su pareja son precisamente los aspectos menos desarrollados por el otro y viceversa.

El amor es una amistad con momentos eróticos.
Antonio Gala

Tal vez, en los niveles más básicos del espectro evolutivo se trate de unir dos cuerpos sanos y aptos para una adecuada reproducción. La naturaleza en esos casos, busca la supervivencia de la especie y no tiene tanto en cuenta la afinidad de los proyectos internos de cada uno de los miembros. Más tarde, cuando la persona está algo más despierta, comienza a sentir que las casualidades no existen y, conforme se va conectando con la futura pareja, va también comprendiendo el plan de aprendizaje que tal unión conlleva.

La mejor manera de relacionarse con los demás es pensar en qué se les puede ayudar.
Genom.

Para las personas de modalidad avanzada, la relación se basa en el crecimiento integral. Es por ello que mientras sienten que sus almas crecen y evolucionan, consideran a su pareja como perfecta. Sin embargo, si llega el momento en que tras múltiples síntomas, constatan estancamiento e incapacidad para hacer evolucionar sus vidas, muchas parejas terminan por comprender que cada cual debe seguir su camino, celebrando con gratitud y perdón el trecho compartido.

Es evidente que en estos casos no se termina la relación por cuestiones psicológicas de inmadurez o por no haber aprendido suficientemente “la lección”, sino simplemente porque de la misma forma que acaba un libro o un viaje o bien una carrera, también puede acabar un proceso vital de “aprendizaje a dos”.

Y si en los primeros y juveniles pasos de la relación, lo que se busca es encontrar simplemente alguien atractivo y responsable para crear una familia. Tal vez, con el paso del tiempo, si la relación termina y la persona se abre a una nueva oportunidad, lo que entonces se desea con mayor madurez es aprender y desarrollarse. En este caso, la motivación de la futura unión ya no estará enfocada en las aptitudes idóneas para la creación del grupo familiar, sino en la recreación de un yo profundo consciente y evolucionado. La persona entonces buscará alguien con quien crecer integralmente, y casualmente se sentirá atraída por un ser con un nivel afín en la apertura de consciencia.

He descubierto un principio que puede evitar que cualquier situación difícil se convierta en desastre. La clave es ponerse en el lugar de la otra persona y buscar la verdad en lo que nos dice.
Krisnhamurti

Cuando a una persona le llega el momento de adentrarse en el camino de su interior y, cada día, siente que su vida tiene sentido porque progresa, se siente más feliz y compasiva. Son momentos en los que se busca un alma con quien compartir los descubrimientos profundos, con quien sintonizar lo inefable del Ser y el anhelo de reunión hacia esferas existenciales más amplias.

Lo "perfecto" es un concepto provisional que existe en el seno de un gran presente, tan solo mientras cubre nuestros objetivos. Con el devenir, el Universo, la sociedad y nosotros en ella, nos vemos sometidos a cambios constantes, tanto de nuestras propias jerarquías de valores como de facetas inusitadas de desarrollo que aparecen con el despliegue siempre misterioso y fascinante de la vida que se despliega.

El hecho de que una relación de pareja termine, incluso a pesar de la voluntad de alguno de los miembros de la misma, ¿significa algún tipo de fracaso?

Cuando pierdes, no pierdes la lección
Anónimo

No hay fracaso, aunque los padres y amigos educados en los viejos modelos, así lo interpreten. Finalmente, el fracaso no deja de ser una interpretación.

En realidad, no hay fracasos, hay aprendizajes e incremento de la experiencia.

Cada trecho del camino realizado en comunión con otro ser, es todo un luminoso capítulo en el que nuestro cuerpo y nuestra alma han creado y testificado toda una vida de luces y sombras. Hay personas que deciden renovar su energía renaciendo con otra pareja con la que seguir evolucionando hacia la conciencia despierta, mientras que otras, deciden permanecer en pareja y enfrentar todas las aperturas que el patrón requiere, adaptándolas a los nuevos anhelos y frecuencias. Ambas formas de crecer son legítimas y valiosas. Lo que tal vez importa es cómo realizamos los tránsitos y la calidad con que sabemos salir y entrar en las nuevas etapas.

Si hemos desarrollado la capacidad de amar y convivir, las virtudes y defectos de la persona con la que compartimos nuestra intimidad emocional, no serán tan importantes para inclinar la balanza. Todos los seres humanos tenemos luces y sombras, y si bien al principio de una relación se ven tan sólo las luces, más tarde enfrentamos las sombras, un proceso que madura en un sano equilibrio de ambas.

Aprender a valorar lo que no es perfecto y disfrutar de ello es un signo de salud mental y madurez del alma.

Un corazón grande se llena con muy poco.
Anónimo

EL PONTÍFICE

En un lejano poblado próximo a las altas montañas, dos hermanos Jonuel y Laureano despedían a su anciano padre que moría envuelto en una paz completa. A los pocos días, la herencia fue dividida y nacieron dos haciendas de lo que anteriormente era una sola tierra.

Al paso de los años, ambos hermanos habían ya desarrollado sus respectivas vidas y reinaba entre ambos un espíritu de colaboración y vecindad sincera. Los hijos de las dos familias crecían unidos y en las fechas importantes, unos acudían a la casa de los otros para celebrar los regocijos propios de las fiestas. Podía decirse que la concordia y la fraternidad reinaban entre aquellos dos hermanos de alma grande y serena.

Pero sucedió un día que un mal entendido de apariencia insignificante que podía haberse apagado en un instante, generó tal aspereza que, como fuego arrasador, inundó a los hermanos en separación y discordia. Al poco, el silencio tenso y el reproche bronco iban y venían entre aquellas dos tierras. Cada día que pasaba era más evidente que faltaba aquella alegría de los buenos momentos pasados y del mutuo apoyo en las tristezas.

Pasó un tiempo y de pronto, un día cuando Laureano se levantó al alba, cuán grande fue su sorpresa al ver como el río había sido desviado de su curso y ahora pasaba fronterizo dividiendo aún más las dos tierras. "¡Maldito estúpido! ¡Has ido demasiado lejos en esta declaración de guerra!", masculló con amargura. Fue entonces cuando su enfado todavía se hizo más virulento, llegando a prohibir tajantemente a sus hijos mirar o hablar con cualquier miembro de la otra casa.

El tiempo fue pasando y, con él también crecía el resentimiento ya dueño y señor de las dos almas. Así las cosas, de pronto, una mañana Jonuel descubrió que durante la pasada noche, Laureano había levantado una gran verja de madera que junto a la orilla del río todavía dividía más a las dos tierras. Los hermanos comprobaban incrédulos como la bola de nieve de odio y vergüenza seguía creciendo sobre lo que un día atrás fueran sonrisas y hermosas promesas.

Así llegó el invierno y tras él la primavera, hasta que una tarde a la puesta del sol, se presentó en casa de Laureano un viajero que afirmaba ser carpintero. Josuá que así es como se llamaba pedía trabajo a cambio de comida. Josuá decía que tras arreglar los desperfectos que hubiera en el lugar seguiría la senda que llevaba. Y dado que parecía un buen hombre no exento de habilidades y ganas, Laureano se decidió a contratar sus servicios y reparar la casa. Aquella noche de apariencia como todas, nadie imaginaba lo que Laureano vería al levantarse al día siguiente por la mañana. Por lo que vio, aquel carpintero, por su cuenta y riesgo, se había dedicado a construir un puente de madera que cruzaba el río, y al parecer no contento con eso había abierto una gran puerta en el muro que dividía ambas haciendas.

¡Maldito imbécil! exclamó. No podía creer lo que sus ojos veían al tiempo que sintió colérico un latigazo de ira. Sin titubear, se dirigió con paso rápido y amenazante hacia el carpintero, maldiciendo el despropósito de su llegada.

Al aproximarse al trabajador que se hallaba junto al río ¡Sorpresa! ¿qué vieron sus ojos? Su propio hermano avanzaba hacia él cruzando el puente con los brazos abiertos y su rostro empañado en lágrimas:

“Querido hermano. Perdona mi orgullo y la terrible miseria que han envuelto tantos años a mi alma atribulada. He vivido en el odio y la desconfianza, hasta que hoy, de pronto, al despuntar el alba, he visto que habías construido un puente y que habías abierto una gran puerta. Una puerta que no sólo he sentido que abría la valla que separaba nuestra tierra, sino también lo más profundo de mi alma acorazada. Hermano, tu gesto me ha conmovido, tu iniciativa ha disuelto lo que atenazaba mi corazón de rencor y desconfianza. ¡Perdóname hermano¡”

Laureano atónito, escuchaba aquellas palabras que como música reparadora suavizaban la seca aridez de sus íntimas moradas. Y conforme Jonuel lo abrazaba compungido, Laureano sentía que una extraña rendición abría su pecho, mientras viejas heridas sanaban. Laureano sentía como aquellas lágrimas de su hermano barrían miedos soterrados que habitaban más allá de sus infancias.

Aquella noche, agradecido por el curso de la vida, se dirigió a la habitación del carpintero para pedirle que continuase trabajando en la casa. Al llegar, comprobó que éste había recogido sus cosas y que se disponía a seguir su marcha. Las miradas de ambos se encontraron, y ya no hubo palabras, el corazón de Laureano sabía que Josuá seguiría adelante hacia otras tierras. Laureano comprendió que muchos ríos de separación y violencia esperaban a aquel constructor de puentes, todo un “Pontífice” que convertía la guerra en cooperación fraterna.

REFLEXIONES

¿Tanto poder tiene un gesto que disuelve automáticamente caudales de ira durante tanto tiempo condensada?

¿Cuál es el secreto del tan cacareado perdón y la consiguiente liberación del que odia?

¿Acaso el ego herido necesita energía de amor que repare sus grietas?

En el relato de "El Pontífice" se señala el hecho de que la insospechada iniciativa de paz a cargo de un extraño carpintero es vivida como un gesto de buena voluntad por el otro hermano. En este caso, lo de menos tal vez es quién ha realizado tal iniciativa, ya que el acontecimiento esencial que consigue lavar las heridas sucede dentro de la propia mente del sorprendido hermano. Algo que conduce a pensar que la clave de los acontecimientos realmente está en el "cómo" se interpretan y qué "significan", aunque suceda que las cosas en el corazón ajeno hayan sido hechas con otra intención y sean de otra forma. Al parecer, todo nace y muere dentro de uno mismo a través de sucesos íntimos que se encienden o apagan con las propias conjeturas y vueltas.

Si alguien te golpean en una mejilla, pon la otra.
Evangelio

¿Qué sentido tiene esta frase de Jesucristo? ¿Acaso está pidiendo que uno mismo vaya de víctima mientras le toman el pelo o le dan una paliza? ¿o más bien se trata de construir un puente de madera para cruzar el río de la división y la violencia? Tal vez lo que nos llega de Jesucristo es que debió de hacer sonar una nota musical de amor fraternal a una humanidad que tiene instalado un programa bien distinto de afán de provecho personal. "Ama a tu prójimo como ti mismo" fue la idea emblemática en la que basó su vida y obra. Un idea central sobre la que se han vertido ríos de tinta y que giran en torno al llamado "Corazón de Jesús".

En realidad, si en el relato de “El Pontífice”, el hermano que había contratado al carpintero, hubiese “puesto la otra mejilla” y hubiese dado el paso que la Vida tuvo que hacer a través del “enviado”, habría desarmado asimismo a su hermano del odio y del rencor.

Conquistad al odio con el amor.
Buda

Aquél “Sermón de la Montaña” en el que aquel revolucionario rompía viejos moldes y establecía caminos de paz a los seres enfrentados por el desamor y la violencia fue algo más que una buena idea, por lo que hemos visto a lo largo del tiempo fue todo un molde inspirador de pensamientos y sentimientos que resonaron durante miles de años en el corazón de los hombres y mujeres de la humanidad.

La idea del perdón por comprensión no por represión, la idea de saberse poner en el lugar del ofensor en vez de intalarse en el egocéntrico narcisimo, la idea de reconocer que uno mismo en alguna ocasión ha “tirado también su correspondiente piedra de separatividad y locura es toda una dirección de salida del laberinto de la expansión y el Despertar.

En la esfera de la paz y su correspondiente “paz-ciencia”, es fácil recordar a Gandhi, pero ¿Cuál es el mensaje que Ghandi legó? Tal vez la obra de esta “Alma Grande” esté queriendo señalar que mediante una paz constructiva y activa se movilizan energías de mayor rango que las derivadas de una violencia reactiva que se blinda, radicaliza y coacciona..

No hay caminos para la paz, la paz es el camino
Ghandi

Cuando se enfrentan dos fuerzas cuyas superficies son rígidas y duras, se está propiciando la ruptura y la destrucción, sin embargo cuando una de ellas ofrece la blandura justa, sucede que neutraliza la dureza de la otra que a su vez recibe el rebote de vuelta de su propia fuerza. Se trata éste de un principio que puede observarse en las Artes Marciales. La técnica de dichas artes conlleva la habilidad de devolver la fuerza del adversario sin establecer oposición frontal y directa. El arte de la flexibilidad es la cualidad de la vida, tan sólo la muerte deja “tieso” y rígido el cuerpo que antes era flexibilidad y vida.

Cuando estalla la chispa de la discordia, la persona ya despierta observa su mente como testigo de la situación impulsiva de su psicocuerpo, y aunque no logre controlar del todo su reacción iracunda, puede decirse que ya ha hecho el camino más largo y difícil: “darse cuenta”. En realidad, en el lenguaje del ego, el lado oscuro del amor es el odio. Se trata éste de un estado emocional temido por todos, incluso por el sujeto que lo experimenta, pero cuando se da la circunstancia de que estalla parece que es mejor y más sano proceder a darle cauce y expresarlo,

haciendo el menor daño posible. El hecho de culpabilizarse exageradamente por la ira y el odio que uno pueda llegar a sentir y, en consecuencia, proceder a negarlo y reprimirlo, puede conllevar que, en última instancia, se vuelva contra el represor y le propicie una depresión en su naturaleza psíquica.

Sólo cuando sea usted capaz de decir -No-, será capaz de decir -Sí- con todo su ser.
Ashoka

Y así como el odio se genera en el ego, por el contrario en la esfera del alma, la energía con que se opera es de amor y compasión. De hecho, cuando una persona instalada en su "yo profundo" enfrenta una situación de violencia, tiene la capacidad de captar en el corazón del agresor que éste se siente emocionalmente amenazado y, en el fondo, lo que suplica y grita entre líneas con sus tonos y ademanes perturbadores es que por favor alguien le haga caso, le valore y le quiera.

¿Acaso un ego joven herido en el orgullo y autoestima no es similar a un cuerpo herido y sangrante por el zarpazo de una fiera? El ego herido por la devaluación, el desprecio y el abandono puede producir heridas muy dolorosas que tarde o temprano saldrán a la superficie e forma de conductas exageradas. Entonces ¿cuál es la clave del control y la paz del alma?

Una personalidad bien observada y atenta, no "entra al trapo" con la facilidad del que todavía no "está de vuelta". La diferencia entre uno y otro es que mientras el despierto se da cuenta de lo que está sucediendo, el dormido es un autómata reactivo que patalea su rabia en plena impotencia.

La capacidad de relativizar, de flexibilizar el propio punto de vista y, sobre todo, de tener el mayor número de opciones propicia la ruptura del "pensamiento único" que vive en aquella mente que padezca una visión estrecha. Se trata de una ausencia de opciones de tal calibre que el sujeto que vive prisionero de dicho esquema tiende a pronunciar frases tales como: "el único camino que tenemos...", "la única forma de conseguir..", "Debes de... tienes que...". Radicalidad, ausencia de diversidad y nula capacidad de ponerse en cualquier perspectiva desde la que observar.

¿Y qué sucede si aún dándonos cuenta de que estamos "entrando al trapo", observamos que todavía afloran los propios demonios de rabia y violencia? ¿Acaso no creía uno, a menudo atónito, que reacciones tales ya no formaban parte de sus habituales maneras? ¿Acaso llega un día en el que seguimos aprendiendo tras el hecho inevitable de perder los papeles ante una vuelta más de tuerca?

No hay errores, tan sólo aprendizajes.
Anónimo

¿Qué parte de uno mismo representa el carpintero del cuento? En realidad el

“hacedor de puentes” no es otra cosa que un “Pontífice” (ponte-fex, fex pontem: hace el puente)? ¿Por qué al más alto mandatario cristiano de Occidente se le ha otorgado el nombre de Pontífice? ¿Tan valiosa resulta para todos la capacidad de construir puentes?

En las esferas de la religión cristina, el llamado Pontífice o Papa es el máximo constructor del gran puente de la llamada religión que “re-liga” a Dios y al hombre. Una dualidad que señalan las religiones “ultramundanas” como lo pueda ser la religión cristina que en su trasfondo señala una milenaria oposición entre el espíritu y la carne, el cielo y la tierra, o bien el ángel y el diablo. Una oposición en la que El Papa o Gran Puenteador, elegido en cónclave secreto, integrará mediante su vida y obra.

Cualquier forma de puenteo o re-unión de cualquier dualidad alude al acto de disolver el velo ilusorio de la separación con que aparecen los fenómenos y las cosas ante nuestros sentidos. En realidad, el proceso de hacerse adulto es un proceso de diferenciación y discriminación de todas las cosas. Y sucede que en el “camino de vuelta a casa”, es decir cuando volvemos a ser niños en esa sabia ancianidad es cuando uno mismo ha realizado un sostenido puenteo entre sus propias oposiciones y conflictos y se adentra en un estado de conciencia denominado por los despiertos como “no-dos”.

Y sed como niños para entrar en el reino de los cielos
Evangelios

Esta acción de regresar a la inocencia procediendo a unir e integrar todo lo percibido en una nueva y más alta unidad no significa acabar con las diferencias, sino más bien comprobar la existencia de una especie de malla esencial que todo lo une y relaciona; es decir, una energía primordial que sostiene todas las realidades en una supra-realidad. Sin duda para alcanzar esta la experiencia de Totalidad se precisa la disolución de la separación con que nuestra razón ve las cosas y fenómenos del mundo.

EN TUS MANOS

En la antigua Grecia, sede esplendorosa de las ciencias y de las artes, se hallaba un anciano famoso por la lucidez que sus respuestas ofrecían a todo aquel que solicitaba consejo y guía.

Una tarde, el joven estudiante Quirón, conocido por el tono irónico que utilizaba al poner en aprietos a los académicos más notables, decidió ir a escuchar al anciano, para de una forma u otra, poner en entredicho sus ideas.

Cuando llegó al hemiciclo donde éste hablaba, se sentó junto a los que escuchaban y prestó atención con ánimo de encontrar en sus planteamientos la mínima presencia de fallos y grietas.

El anciano decía así:

“Nuestros antepasados pensaban que en la vida hay que ver para creer. Se trata de un principio que suele resumirse en aquella frase que todavía resuena”: “Si no lo veo no lo creo”.

Un gesto de curiosidad se fue dibujando en el rostro de los allí reunidos

El anciano prosiguió: "Sin embargo si profundizáis en ello, comprobaréis que para el ser humano que ha observado suficientemente su mente, no se trata de ver para creer, sino más bien al revés, de creer para ver.
Nuestras creencias crean la realidad y en consecuencia el hombre autoconsciente elige lo que quiere vivir y, paso a paso, conforma su destino"

Quirón se sintió algo confundido. Por una parte, entendía lo que quería decir el anciano, pero por otra parte, deseaba satisfacer su deseo de ridiculizarlo, así que salió del hemiciclo con el fin de idear una estratagema que lograse su objetivo.

Resultó que pasaba por allí un mercader de pájaros, conocido por apresar una especie de muy pequeño tamaño con ingeniosos cepos de su invención. Al verlo, Quirón pensó: "Siempre que estoy buscando una solución suele aparecer algo ante mis narices que trae las claves, así que me acercaré a ver esos pájaros y seguro que se me ocurrirá algo".

Cuando vio un pequeño pajarillo que cabía en la palma de su mano, de pronto, se iluminó su mente y se dijo:

"Ya lo tengo, tomaré este pajarillo, me acercaré al anciano y le preguntaré delante de todos, si cree que este polluelo que tengo en mi mano cerrada está vivo o muerto. Si me contesta que está muerto, abriré mi mano y lo dejaré volar. Si por el contrario, me contesta que está vivo, lo apretaré con fuerza y lo dejaré caer al suelo. Entonces, dijo con radiante alegría, sus ambiguas teorías acerca del destino se verán devaluadas..."

Así pues, Quirón tomó el pajarillo en su mano y se acercó de nuevo al hemiciclo para interpelar al anciano. Una vez allí y levantando fuertemente la voz, le dijo:

Anciano: "Decidme" dijo levantando el puño a la vista de todos, "Tú que pareces saber lo que hay tras las apariencias, responde mi pregunta; ¿el pajarillo que tengo en mi mano, está vivo o está muerto?"

Un silencio tenso se hizo entre todos los allí presentes.

A lo que el sabio, mirando a los ojos del joven con una profunda ternura le contestó:

"Muchacho, en realidad

LA VIDA Y EL DESTINO ESTAN EN TUS MANOS".

REFLEXION

¿Está realmente el destino en nuestras manos?

Si uno observa el Universo, no tarda en sospechar que lo que llamamos "azar" es tan sólo el nombre que le damos a una ley todavía desconocida. Todo el orbe y sus millones de esferas se mueven en concordancia con la acción de Leyes Universales que, poco a poco, el conocimiento científico de la Humanidad rescata del Misterio.

Átomos y estrellas, protones y planetas... danzan en ritmos y precisas órbitas. Y aunque existen muchos ejemplos que la Física Cuántica señala como impredecibles, el Universo parece moverse en el seno de un Orden que cuando todavía no es consciente, parece "Caos" y, sin embargo, cuando es comprendido se convierte en "Kosmos". Una fuerza imparable e incognoscible que desde el Big Bang venimos denominándola como Dios, Inteligencia Universal o simplmente Conciencia Cósmica.

La grandeza del Universo existe en el espíritu de quien contempla.
David Hume

Si observamos asimismo a ese microcosmos llamado ser humano que finalmente termina por conseguir todo lo que realmente se propone, uno se pregunta, ¿de dónde brota la motivación que nos permite "querer" una cosa u otra? ¿de qué misterioso depósito metaconsciente nace el deseo hacia una cosa u otra, o incluso a ninguna? ¿qué Poder con mayúsculas mueve a la raíz del íntimo deseo que

posteriormente nos llevará a la voluntad del propio acto de querer? Es evidente que en ese plano previo al impulso no interviene el yo consciente.

Desde hace ya años, los expertos en desarrollo personal afirman frases tales como, "si lo quieres, lo obtendrás", "cada cual tiene y logra aquello que realmente quiere", "no tienes más que querer suficientemente algo para lograrlo"... Se trata de una corriente contraria a la que ha prevalecido desde hace miles de años, acerca de un destino escrito por los Dioses en el que los humanos no pintaban gran cosa.

Pide y recibirás. Busca y encontrarás.
Llama y se te abrirán las puertas.
Mateo 7,7

Tal vez ambas realidades, es decir, el libre albedrío y el destino, son compatibles e integrables, porque si se analiza en profundidad el propio proceso de querer, brotan preguntas tales como, ¿qué es lo que hace nacer a esa voluntad tan poderosa mediante la cual, primeramente uno siente que "quiere" para más tarde, hacer y conseguir? ¿qué fuerza o Ley mueve a las neuronas para que uno experimente deseo y voluntad en su corriente de consciencia?

¿Se trata acaso de un Impulso Evolutivo que pone en marcha un proceso mental inconsciente que nosotros sentimos como deseo o motivación?

Si eso es así, es decir, así de inconsciente, habrá que aceptar que en el proceso de nacimiento del propio desear y querer, hemos sido espectadores y nada ha aportado conscientemente nuestro yo.

El camino de la libertad consiste en desviar el énfasis de la persona superficial y variable, al Testigo interior y siempre presente.
Nisargadatta

¿Dónde está entonces la Libertad que parece darnos la opción de crear el destino que cada cual quiera?

Tal vez tan sólo experimentamos una "sensación de libertad" y no una libertad en sentido estricto, ya que no somos conscientes de lo que se mueve en el más adentro del propio y complejo escenario mental.

En tal caso, ¿somos libres? Es decir, ¿está el destino en nuestras manos?

Y por otra parte, si el destino está en nuestras manos y cada cual decide lo que realmente se le antoja creando su propia realidad subjetiva, uno se pregunta, ¿es que acaso existe algún fenómeno en el Cosmos que esté "separado" de la Totalidad"?

Se dice en la moderna Física que el mundo objetivo que percibimos como real es

un conjunto de interdependencias que, a modo de “malla”, interactúan en una unidad supra-cognoscible. En el Universo late un “campo unificado” que todo lo incluye y cohesiona. Su inabarcable realidad se nos muestra como una “red de redes” que como tejido de interdependencias, hace realidad lo que afirma que: “*Cada parte es el todo y el todo es en cada parte*”.

Todo está en todo y a su vez es causa de todo.
Nisargadatta

Sin duda un Paradigma que dejó atrás el modelo mecanicista de Causa-Efecto que afirmaba: “Toda causa tiene su efecto que a su vez es causa de otro efecto subsiguiente”. Un modelo por el que se expresaba la existencia de una cadena lineal y sucesiva de relaciones.

Sin embargo, ¿hasta qué punto cuando devenimos conscientes de un proceso mental, sentimos que tenemos mayor número de opciones sobre el mismo? Por ejemplo, si me doy cuenta de que estoy levantando la voz para tratar de convencer a alguien, tengo la opción de bajar el tono de la misma, cosa que no tendría si todavía no me he “dado cuenta”.

En realidad, la llave de la sensación de libertad está en esa clave del “darse cuenta”. Sin duda, un proceso que convierte a los actos automáticos en elecciones voluntarias y conscientes.

Liberarse de la creencia de que no hay libertad, es en realidad ser libre.
Martín Buber

Un insigne filósofo francés conocido por le nombre de Papus postuló acerca del tema que relaciona la predestinación y el libre albedrío de la siguiente forma: “El ser humano y con él toda la Humanidad, viaja a lo largo de la vida en un gran barco al estilo crucero. La dirección del barco está predeterminada como asimismo la velocidad, sin embargo el margen de libertad de que disponen los pasajeros consiste en vivir la travesía conforme les plazca, es decir, sobrios o dormidos, en el confort o en la austeridad, en la esperanza o en la tristeza, y en cualquier estado mental o experiencia que el susodicho viajero de la vida aprende a experimentar”.

Desde esta perspectiva, el libre albedrío está limitado a las condiciones que cada día elegimos consciente o inconscientemente en el gran crucero de la vida. Sin embargo, tal libertad está limitada por aspectos que no son de la propia incumbencia como la ruta, la velocidad y la hora de la llegada.

La explicación de Papus, ¿se queda corta al delimitar la incidencia de nuestros pensamientos y voliciones? ¿acaso no es el Universo una “red de tendencias” a existir?

Y en realidad, ¿somos libres o bien lo que sucede es que todo se mueve, incluida nuestra efímera sensación de libertad hacia una dirección predeterminada? ¿acaso en algún plano supra-mental más allá del tiempo, existen todas las posibilidades ya soñadas?

¿Cabe una respuesta que integre ambos opuestos?

La mente no puede conocer lo que está mas allá de la mente, pero la mente sí está en condiciones de ser conocida por el Observador o Testigo que uno es tras ella.
Nisargadatta

¿Qué sonido hace una sola mano al aplaudir?

¿Acaso tal pregunta tiene respuesta lógica?

Evidentemente no parece posible que una sola mano produzca sonido sin batir con la otra... sin embargo, es un estilo de pregunta que pertenece al llamado "Koan" de la práctica Zen que trata de estimular en la mente lógica una respuesta imposible cuya búsqueda acabará por trascender dicha lógica o lo que es lo mismo, dicho nivel mental. La intención que posee en sí mismo el ejercicio del Koan al proponer inútilmente una respuesta, es trascender la mente racional y alcanzar una "metalógica" que más se parece a Conciencia de Unidad que a una respuesta racional con base deductiva.

Observa el espacio entre tus pensamientos y experimentarás la plenitud del vacío.
Tradición Zen

¿Qué sonido hace una sola mano al aplaudir?

LA FEALDAD Y LA BELLEZA

Sucedió en una tarde de verano que La Belleza se paseaba por un precioso paraje en las márgenes de un río. El día era tan caluroso que se le ocurrió desnudarse de sus preciosas ropas de finas sedas, depositándolas sobre la hierba a fin de refrescarse con un buen baño.

Pero curiosa coincidencia, sucedió que también por allí se encontraba paseando La Fealdad con sus ropas descoloridas y sencillas. Al pasar junto al río, se le ocurrió la misma idea que a la Belleza, por lo que sin dudar, se despojó de sus ajadas apariencias y, colocándolas junto a las ropas de la Belleza, se zambulló en el río.

Estuvieron un rato chapoteando divertidas hasta que La Fealdad decidió salir mientras la Belleza continuaba su baño. Cuando la Fealdad llegó a la orilla y contempló las preciosas ropas que La Belleza había dejado en la orilla, decidió vestirse con ellas, dejando en vez sus antiguas prendas allí sobre la hierba. Al poco, siguió su camino y se alejó por el sendero.

Más tarde, cuando la Belleza decidió salir del agua, comprobó que la Fealdad se había llevado sus ropas recién estrenadas; a cambio, le había dejado las viejas. La Belleza, viendo que la tarde caía y no atreviéndose a la desnudez, decidió vestirse con aquellas ropas y continuar su paseo por entre montañas y valles.

Desde entonces, cuentan los sabios que en este mundo que vivimos, hay algunos que:

Contemplan el rostro de la Belleza
y saben que no lleva sus ropas.

Y otros, que conocen el rostro de la Fealdad
y sus ropas no los engañan.

REFLEXIONES

¿Qué tipo de personas resultan ser más influenciables a la simple apariencia externa?

¿Acaso este nivel de sugestionabilidad depende del grado de profundidad y madurez emocional que se haya alcanzado?

Las personas cuyo desarrollo es todavía superficial se dejan engatusar por el diseño de las superficies. Por ejemplo, una copa de vino de formas muy elaboradas puede suscitar en determinadas mentes un auténtico eclipse del sabor y la calidad del vino que contiene.

Tal vez, para que una persona no se deje manipular por el poderoso influjo de las superficies, precisará haber previamente descubierto la sencilla profundidad de su alma.

La falta de sencillez lo estropea todo.
Unamuno

La copa de vino es tan solo un recipiente utilitario que no quita la sed, ni acompaña con su sabor a la bebida. Y por más bonita o fea que ésta parezca al sujeto que bebe, el vino seguirá inalterable a los diseños del continente, cumpliendo el papel que corresponde a su calidad y solera.

Por más maquillaje que lleve puesto un rostro, llegará un momento en el que el dueño de esa máscara tendrá que hablar, compartir, emocionarse comunicar matices, y, en definitiva, mostrar el vino de su inteligencia y la calidad interior que vive tras las plumas, las alhajas, los perfumes y los pelos de moda.

¿Quién se deja seducir todavía por los "efectos especiales" que decoran las superficies de los cuerpos?, ¿cuánto dura el impacto de una botas punteagudas de piel de pez, si el cerebro que las lleva actúa de forma mediocre y ansiosa? ¿cuánto dura el impacto de un coche alargado o de una moto cromada si el sujeto que los conduce se muestra vulgar e inseguro?, ¿cuánto dura el decorado de un tatuaje, o de un "piercing" brillante si tras la llamativa superficie late un carácter estúpido y cruel?

Los seres que todavía se dejan impactar por tales signos y entregan su corazón a esta parafernalia, están todavía en el primer curso de evolución para adolescentes.

Quien vive atento a la aprobación de los demás no se siente feliz,
la opinión del mundo exige mucho.
Séneca

¿Cuántas veces hay que dejarse impactar por las apariencias para aprender a descubrir lo que subyace tras las mismas?

¿Tan fuerte es la hipnosis que para muchas personas ejercen las formas de palacio, los uniformes llenos de galones y medallas, y las casas con jarrones franceses y alfombras persas?, ¿tanta energía atención dedica el embobado televidente al "famoso", a veces primario e insensato que sale en la pantalla? ¿es que parece más interesante la mente del que adorna sus formas con artificios y papeles aprendidos que el que tiene realmente algo que ofrecer del cultivo y profundidad del su alma?

Sólo vivimos para descubrir la belleza.
Lo demás es una forma de espera.
Kalil Gibran

¿Es que todavía la sociedad materialista y superficial se comporta como lo hacían los indígenas que ante un transistor o un espejito con reflejos, hincaban su rodilla y ofrecían sus tesoros entre admiración y sonrisas embobadas?, ¿cuál es la diferencia?

¿Qué valores merecen la pena ponderar en nuestro corazón?
¿En qué consiste la belleza interior?

¿Qué ofrecen la bondad, la alegría, la generosidad, la gratitud, la hermandad, el humor, la integridad, la voluntad, la fortaleza, la templanza, la ternura, la serenidad, la libertad, la lucidez, la confianza, la creatividad, el entusiasmo, la inteligencia y el amor...?

¿Acaso no son valores que se hacen evidentes en las pupilas de los que los emiten y regalan?, ¿acaso no son contenidos que "cantan" tras la calidad de la mirada y los sutiles tonos de las palabras?

¿Tienen los valores humanos menos "cartel" que las plumas, los adornos, los maquillajes, las alhajas, y los traseros clónicos de moda?

Viajamos por todo el mundo para encontrar la belleza,
pero si no la sentimos dentro, no aparecerá.
Emerson

Tal vez, el relato hace referencia a una etapa del desarrollo en la que la apariencia es lo único que muchas personas son todavía capaces de percibir. Se trata de un nivel en el que no se ha hecho consciente el mundo interior con todos sus estados de contradicción e infinita belleza. Sin embargo, cuando el sujeto ha devenido iniciado es decir que "ha entrado dentro", la belleza se torna integral y abarca el refinamiento de las superficies y la irradiación de las profundidades más completas.

A partir de este salto, el buen vino es apreciado en una fina copa de cristal de roca. Sucede entonces que la forma sensiblemente elaborada es una buena compañera de la grandeza primordial que brota desde los ecos del alma.

La belleza de las cosas existe en el espíritu de quien las contempla.
David Hume

El hecho de ser capaces de captar el refinamiento de las formas no es un asunto que tenga que ver con la mera superficie de las personas, sino que asimismo puede delatar un alto grado de apertura de la consciencia. El buen gusto, la sencillez y la elegancia, no pertenecen tan sólo al puro dominio de las superficies, sino a la manifestación de un desarrollo que, en nada denota vulgaridad y apariencia, sino más bien sensibilidad y gracia.

No se trata tanto de elegir entre el vino o la copa, cosa que, por otra parte, no cabe duda, sino en armonizar la calidad del vino con la armoniosa expresión del cristal que lo abraza.

Cuando la calidad y el desarrollo interior se reflejan en la belleza exterior, nos encontramos ente la Belleza con mayúsculas. La Belleza de una armonía global que brota de nuestro Espíritu e ilumina los contornos que la magia del artista expresa.

Los artistas y creadores son las antenas de la humanidad.
Pound

Frente a los comentarios del relato, todos sabemos que, en realidad, la Belleza, lejos de residir en el objeto contemplado, está en el ojo que la contempla. La Belleza es un “estado de conciencia” que más tiene que ver con el veedor que con la cosa vista.

La Belleza ha dejado de ser algo objetivo, es decir, perteneciente al objeto. Por el contrario la Belleza es un asunto relacionado con el desarrollo de nuestro sosiego como entes auto-conscientes y por tanto de nuestra responsabilidad entera.

SOLTAR LA CUERDA

Tshunulama era una muchacha que sentía su corazón esclavizado por

una relación de amor. Y por más lágrimas que sus ojos derramaban, y por más que su mente le decía que tenía que soltar y nacer a la verdadera independencia, su corazón no sabía como salir del torturador apego que padecía. Noche tras noche, tan solo experimentaba un recuerdo obsesivo de aquel ser ante el que se sentía ignorada y humillada.

Tshunulama estaba confusa y frustrada, cada vez comía menos y no mostraba verdadero interés por nada. Así pasaban las horas y los días, atrapada en temores e imágenes pasadas, mientras contemplaba el cielo del atardecer deseando que su vida terminara. Tshunulama sentía que se había convertido en una esclava del recuerdo, agarrada a una cuerda de su memoria que no podía soltar su mano aferrada. Soltar...tan sólo de pensarlo el miedo aterrador la invadía...

Un día aparentemente como otro cualquiera, soñó que saliendo de su corazón, aparecía ante su vista la imagen de un anciano de ojos profundos y de mirada familiar y sabia... Aquel anciano, dirigiéndose a ella pleno de ternura, le dijo:

"Basta, no temas, suelta la cuerda que ata tu vida y esclaviza tu alma."

"No puedo, es que no puedo" -Respondió Tshunulama- "Me da miedo, caería, siento que me moriría... es superior a mí"...

"No es así". Contestó él. "Desde que tu corazón se siente esclavo, has dejado de vivir tu propia vida. Tu eres capaz de soltar Tshunulama, cuando así lo hagas, tu sabes en lo más profundo de ti que sentirás un gozo muy intenso y la paz que mereces. Anda, comienza por soltar un dedo"

"No puedo", decía ella. "No obstante, ¿podré hacerlo? ¿será seguro? ¿tengo el coraje suficiente? Se preguntaba en pleno conflicto. De pronto, aprovechando una brisa de esperanza, soltó un dedo y aceptó el riesgo... Al momento, se sintió aliviada al ver que no caía, ni nada terrible sucedía, sino que por el contrario una sensación de libertad y paz acariciaban su alma...

Pero, ¿sería posible mantener aquella paz y felicidad? se preguntaba comenzando a sentir las sombras de las emociones y ataduras viejas...

"Confía en mí, le dijo el anciano, respira hondo y mira en tu interior"...

Tshunulama siguiendo sus indicaciones sintió que podía ver con claridad sus miedos, y con una serenidad inusitada contempló a las partes más ruidosas de su mente proclamando que soltar más la cuerda sería una locura... voces asustadas que le advertían que el hecho de soltar iba en contra de todo lo que había hasta entonces deseado e incluso aprendido... Sentía que si soltaba, lo que en realidad, le esperaba era un oscuro abismo de desamor y soledad.

¿"Deseo realmente la libertad y la autonomía como para arriesgar lo que tanto aprecio"? Se decía. ¿"Cómo puedo estar segura de que no caeré"? Tshunulama respirando profundamente, comenzó a explorar su miedos y sus deseos ¿Qué era realmente lo que quería de la vida? ¿Cuáles eran sus verdaderos propósitos? ¿Para qué había nacido? Sin darse casi cuenta, su mente se ensanchaba...

Poco a poco, comenzó a sentir sus dedos más sueltos y conforme permitía que algo muy profundo aflojara su mano aferrada, también una corriente de paz y renacimiento brotaba en su alma...

Ya tan sólo quedaba un dedo asido fuertemente a la cuerda que la esclavizaba... una parte de ella le decía que ya debía haberse caído a ese abismo que tanto temía... sabía que soltar ese último dedo era algo que dependía exclusivamente de ella... intuía que sus miedos eran tan sólo fantasmas de su mente, recuerdos de viejas pérdidas, memorias de antiguas heridas que se agolpaban y confundían su cabeza.

Confiando en su intuición, aflojó el último dedo y, de pronto, observó que nada sucedía... comprobó que permanecía exactamente donde estaba... y entonces se dio cuenta atónita que había estado todo el tiempo sobre el suelo... todos sus miedos tan sólo habían sido vividos en su mente... podía salir, abrir puertas y ventanas, sentir el horizonte y

respirar la fuerza de la vida que en su interior ya circulaba. Todo el Universo renacía en el rostro sonriente de una nueva Tshunulama.

Su corazón era libre y ya podía aprender a sentir qué era el verdadero amor y libertad que intuía su alma.

REFLEXIONES

¿Qué se esconde tras la sutil tortura que, en algunas personas, parece producir el duelo por la pérdida de un ser que aman?

¿Qué mecanismo nos hace pensar tan obsesivamente en nuestra dolorosa pérdida, en vez de pensar en la suerte del que se va y en las puertas que se abren en nuestra existencia?

Cuando la vida nos cierra una puerta, el Universo nos abre otra mayor.
Anónimo

¿Qué extraño mecanismo egoísta nos impide pensar y recrearnos en la paz que debe sentir el ser amado que se ha ido o simplemente, se ha muerto? ¿qué extraña muralla cultural bloquea tan generosas y sanadoras ideas? En realidad, hay variedad de culturas que "celebran" la muerte de un ser que se retira al descanso tras hacer la campaña de la vida. La dramatización de dicho tránsito hace más doloroso el duelo natural de toda despedida.

Sólo cerrando las puertas detrás de uno,
se abren ventanas del porvenir.
Safo de Lesbos

¿Tanto nos cuesta pensar que tras la llamada "pérdida", nuestra vida se abre a una gran renovación?

Decimos que amamos al otro ser, pero tal vez lo que sucede es que nos sentimos "apegados" a un satisfactorio cliché de su persona. Se trata de un cliché que nuestra mente ha fabricado y que permanece estimulado mientras satisfaga las propias necesidades y deseos, pero ¡Atención!, el día que el otro se salga un "pelín" de la foto, comenzará un proceso de rechazo y, en el peor de los casos, a cansarnos y aburrirnos.

Tal vez no es amor lo que sentimos tan a menudo como imaginamos, sino apego a un cliché que "nos hace" felices. Pero, ¿quién es realmente el otro? ¿quién realmente existe en el corazón de ese cliché que de momento nos satisface? ¿amamos a ese "yo-idea" o bien lo que sentimos es apego a la supuesta identidad que hay dentro del mismo?

Cuando dejamos de sentir afinidad y empatía por el cliché de ese alguien especial, bien sea porque ya "no es como antes" o bien porque se "comporta raro" y no despierta los mismos anhelos en nuestra alma, ¿seguimos queriéndolo? Al parecer, cuando esto sucede nos sentimos "defraudados" y desilusionados porque su conducta ya no es la que "necesitábamos para ser felices". Al parecer, teníamos carencias que con el "bajón" de la pasión se hicieron cada vez más grandes e

inquietantes.

"¡Me haces tan feliz!" "¡Me haces sufrir!" "¡No puedo vivir sin ti!" "¡Me decepcionas"

Es difícil encontrar la felicidad dentro de uno mismo,
pero no es posible hallarla en ningún otro lugar.
Sócrates

¿Acaso en el mencionado "me haces" consiste el amor que preconizamos? ¿o acaso es un apego dependiente que tapa carencias con el supuesto elixir que fabricamos en compañía del otro?

¿Estamos hablando de amor o de simple pasión?.

El deseo crea apego y el apego es causa de sufrimiento en cuanto deja de satisfacer las habituales y, a veces sutiles, demandas. ¿Sabemos aplazar el deseo de satisfacción inmediata? ¿estamos entrenados en la renuncia al objeto de deseo que nos libera de la esclavitud al mismo?

Conviene construir "redes de relaciones" en las que la amistad y el afecto circulan, ya que de lo contrario, el factor "necesidad" de la "única persona" creará miedos y perturbaciones insospechadas. En tales circunstancias, dichas personas se cierran a la diversidad de fuentes de comunicación, viviendo en modelos dependientes y manipuladores de ese único alguien con quien se tiene intimidad emocional. Un modelo de relación que, por basarse en el padre o en la madre, termina por convertirse en un contradictorio juego entre el amor y el odio.

Mientras el dependiente dice: "Te necesito",
El independiente dice: "Elijo amarte".
Erick From

Atención a las relaciones afectivas que "cierren" la puerta hacia el "mundo". Atención a las relaciones dependientes que saboteen el éxito y el crecimiento de sus parejas. Atención a las relaciones absorbentes por aquello de que "nos queremos tanto que nos bastamos".

Los sistemas de relación sanos intercambian energía con el exterior y enriquecen entre sí, la propia fuente nuclear de relación. Cualquier forma de aislamiento que se prolongue en nombre del romance, tiende a ser patológica e incrementa el factor "necesidad".

El miedo a perder al otro y, por tanto "encerrarlo" sutilmente en un entramado de controles y sabotajes a su apertura, es pan "para hoy y hambre para mañana". Si existe un gran miedo a la pérdida significa que tal relación está tapando carencias profundas que permanecen todavía sin resolver y que se temen enfrentar.

Las memorias antiguas de dolores y pérdidas pueden hacer que las futuras relaciones afectivas sean posesivas, cerradas e inmaduras. ¿Quién no se ha enfrentado a más de una pérdida a lo largo de su vida? Se dice que el tiempo lo cura todo, pero también conviene ayudarlo con un sano entrenamiento de apertura y de gestión de las necesidades personales.

Existe un refrán que dice: “Ojos que no ven corazón que no siente”.

Aprender a retirar la energía de aquella persona que se ha ido y comenzar a aceptar con mayúsculas lo que hay y lo que viene, supone la manera de afrontar los duelos de nuestra vida, sabiendo en lo más profundo que ésta es un viaje en el que nos cruzamos con compañeros de camino que vienen y van.

Hay algo imposible de robar, y ése es el verdadero tesoro.
Donde está tu corazón, ahí está tu tesoro.
Tradición Zen

En el caso del cuento, cuando Tshunulama se enfrenta a un miedo y a un dolor tan exagerados, le sucede algo muy común. Sucede que la experiencia de pérdida actual levanta anteriores dolores soterrados y no cicatrizados que convierten el proceso de duelo en un parto todavía más doloroso.

Todo duelo tiene un punto natural y refleja la ley del placer y del dolor que conlleva la vida. Pero cuando el dolor comienza a ser desproporcionado a lo que en realidad sucede, lo que tal dolor está haciendo es señalar la necesidad de abrir la caja de los recuerdos emocionales y proceder a hacerlos plenamente conscientes. Un proceso que a menudo, conviene hacerlo con un profesional

El ser humano no es sino la evolución que se vuelve consciente de sí misma
Aldous Huxley

En este sentido, cuando una persona enfrenta la pérdida de un ser querido, conviene que interiormente se despida “para siempre” del mismo. Un ejercicio que conviene realizar por escrito en forma, por ejemplo, de una carta al Universo. El hecho de capitular en ella la biografía de las luces y de las sombras de toda la relación vivida con dicha persona y, finalizar tal epístola agradeciendo y despidiéndose para siempre, resulta terapéutico y liberador.

Muchas veces será la infancia, otras veces será la adolescencia o posteriores etapas, pero lo que sí está claro es que el dolor actual “resuena” con otros anteriores creando una sinfonía que como en el caso de Tshunulama, puede convertirse en un verdadero infierno.

¿Qué puede hacer el ser humano para salir de una relación obsesiva y dependiente que a su vida no conviene?

El trabajo sobre la impecabilidad y coherencia de uno mismo pueden, sin duda resolver los problemas derivados de las dependencias y los “enganches” que padecemos en determinados ciclos de crecimiento y evolución.

Finalmente, la gran salida del enredo está en crecer y desarrollarse como persona abierta y consciente que deviene capaz de ser feliz en el seno de una red de amorosos cómplices sin tener que necesariamente encontrar la “persona-panacea” que eclipse su vida anterior. La manera de hallar la Fuente de amor que nunca defrauda es penetrar en los pliegues del Yo Profundo y desarrollarse integralmente, teniendo en cuenta un reciclaje sostenido en el cuerpo, las emociones, la mente y la conexión con el Espíritu.

Las grandes elevaciones del alma no son posibles más que en la soledad y en el silencio.
Francisco de Asís

Si un ser humano no dedica un espacio diario a “estar consigo mismo” y arreglar la casa interior con reflexión y silencio contemplativo, puede acabar desconectado de la raíz de la verdadera vida, con todas las futuras somatizaciones consiguientes.

Poco a poco, y a base de degustar el bienestar producido por el sosiego mental, la persona aprende a “soltar” y confiar en la sinergia que diseña la vida haciendo“encajar” todos los acontecimientos de manera asombrosa. Se trata éste de un estado de conciencia desde el cual, el Cielo fluye a la Tierra de forma feliz, dando a todos justo aquello que más conviene al diseño global de sus vidas. Una actitud que nada tiene que ver ya con a esa clase de apoyo o ayuda que brindamos a otros para que “nos quieran”.

Y uno aprende que los besos no son contratos,
ni los regalos promesas.
Anónimo

Tshunulama terminará por darse cuenta de que por más que ella sentía encontrarse en un aterrador abismo, en realidad ha estado a salvo desde el mismo comienzo de su odisea. El paso de cada día y su progresiva aceptación, le recuerdan que los grandes peligros y desastres a los que parecía enfrentarse tan sólo eran imágenes y contenidos de una película previamente filmada.

¿”Qué dices”? ¿”qué no me quieres”?

“Es tu problema, tendrás que resolverlo”.

EL GRAN VIAJE

Tras muchos años de estudio, Ibrahím era capaz de hablar y discutir sobre cualquier tema que estuviese relacionado con el sentido de la vida. Conocía las últimas teorías científicas acerca del comportamiento de la materia y, además dominaba las verdades reveladas de las diferentes religiones del planeta.

En cualquier reunión en donde Ibrahím se encontrase, todos los presentes comprobaban admirados que dominaba perfectamente el

arte de analizar cualquier asunto; sobre todo, si éste se refería a los interrogantes más comunes de la humanidad, que él solía definir como:

¿A dónde vamos?
¿De dónde venimos?
¿Quiénes somos?

Sin embargo, Ibrahím sentía que no había encontrado lo que realmente buscaba. No tenía paz interior y por más libros que leía, sabía que algo sutil e importante faltaba para calmar la sed que su corazón padecía.

Muchas veces se preguntaba: ¿"De qué me sirve haber repasado las bibliotecas más prestigiosas y haber escuchado a los sabios más renombrados, si no me siento conectado con la paz profunda de la que hablan todos los textos"?

Llego un día en el que Ibrahím se dijo: "Iré en busca del Maestro Interior de quien también se dice que se halla en lo más recóndito de mi Ser, para lo cual iniciaré un largo viaje y, a lo largo de las experiencias no casuales que espero vivir en el transcurso del mismo, se revelará lo que busco".

Así que sin pensárselo más, partió hacia el Este en un despejado amanecer de primavera.

A los tres días de viaje, se encontró con un monje derviche que caminaba como él en la misma dirección. Al poco, éste habló y dijo:

¿"Quién eres y adónde te diriges"?

"Yo soy Ibrahím y soy un peregrino que busca el Maestro Interior"

A lo que el derviche contestó

"Yo soy El-Faith y caminaré contigo"

"Pero... ¿Puedes tú ayudarme a encontrar el maestro Interior"? dijo

Ibrahim.

A lo que el derviche respondió: “En muchos casos, el encuentro con el Maestro Interior depende de como se transforme el conocimiento teórico en experiencia, y, eso es algo que, a veces y, en parte, puede ser señalado por un compañero”.

Al rato llegaron junto a un roble que se balanceaba de manera algo extraña. El derviche se detuvo y a los pocos instantes dijo:

“Mira ese árbol. Parece estar diciendo: Algo me está lastimando, ¡Deteneos un rato y quitadlo de mi costado de manera que pueda encontrar reposo!"
.
"Bah, tenemos prisa", dijo Ibrahím con cierto desdén. "Además, ¿desde cuando los árboles se comunican con los hombres?"

A las pocas horas de camino, el derviche dijo: "Cuando nos encontrábamos cerca del roble creí haber olfateado miel. Puede que la causa de tal olor sea un panal de abejas salvajes construido en un costado del árbol."

"Si eso fuera cierto", dijo Ibrahím. "Volvamos de prisa para recoger toda la miel que podamos, tal delicioso alimento no sólo servirá para saciar nuestro apetito, sino que también podremos vender parte y paliar los gastos del camino".

Cuando llegaron nuevamente hasta el roble, vieron que otros viajeros habían ya descubierto el panal y estaban gozosos de haber encontrado cantidad tal, como para asegurar largo tiempo de marcha.

Ibrahín refunfuñó confuso y frustrado, pero en vista de lo cual, siguió adelante en el camino

Al poco tiempo, los dos hombres llegaron a una montaña en cuya ladera se escuchaba un zumbido. El derviche aproximó la oreja al suelo, y tras hacer una pausa, dijo:

"Debajo de nosotros hay millones de hormigas construyendo una colonia. Ese zumbido es un pedido colectivo de ayuda. En el idioma de las hormigas significa": "¡Ayudadnos!, ¡Ayudadnos!, Estamos excavando y nos hemos tropezado con rocas extrañas que detienen nuestro avance. ¡Ayudadnos a quitarlas de ahí!".

El derviche continuó y dijo: "¿Deberíamos detenernos a ayudar o tal vez prefieres que sigamos adelante? .

"Hormigas y rocas no son asunto nuestro hermano, tenemos objetivos más importantes, pues yo por mi parte estoy buscando al Maestro Interior." Contestó Ibrahím.

"Como quieras", dijo el derviche... "aunque se dice que todas las cosas están relacionadas y supongo que esto no debe ser ajeno a nuestras vidas".

Ibrahím no prestó atención a lo que aquel viejo que le acompañaba decía ente dientes, así que siguieron el camino.

Pasadas unas horas, de pronto Ibrahím se dio cuenta de que había perdido su cuchillo.

"Debe habérseme caído cuando me agaché cerca del hormiguero", dijo.

Así que volvieron sobre sus pasos buscando el cuchillo. Al llegar nuevamente al hormiguero no encontraron ni rastro del mismo, pero lo que sí encontraron fue a un grupo de personas, descansando junto a una enorme pila de monedas de oro que exclamaban con júbilo:

"¡Mirad este tesoro que acabamos de desenterrar! Estábamos descansando en este lugar del camino cuando de repente, un anciano derviche, por cierto muy parecido al que te acompaña, nos dijo: Cavad en este lugar y encontraréis aquello que es roca para unos y oro para otros."

Ibrahím maldijo su suerte. "Si hubiéramos apartado la piedra del hormiguero, tú y yo habríamos sido ricos "¡Maldita sea!"

A los pocos días de travesía, llegaron a orillas de un río. El derviche se detuvo y mientras se hallaban sentados esperando a la balsa que se disponía a cruzarlos, un pez emergió varias veces, boqueando en dirección hacia ellos.

"Este pez", dijo el derviche, "nos está enviando un mensaje que dice: Me he tragado una piedra, agarradme y dadme de comer aquella hierba", dijo el derviche señalando unas matas, "así podré vomitarla y encontrar alivio. ¡Caminantes tened piedad!"

En ese instante apareció la balsa que se disponía a cruzarlos e Ibrahím, impaciente por seguir adelante, empujó al derviche dentro de ella diciendo apresurado. "¡Crucemos! Al fin y al cabo, los peces no son asunto nuestro".

Una vez en la otra orilla, el barquero se sintió agradecido por la moneda recibida y les indicó un lugar cercano en el que podrían pasar la noche.

A la mañana siguiente y poco después del amanecer, encontraron al barquero diciendo alborozado a un grupo de personas: "En la pasada noche ha pasado una estrella por mi vida. Sucedió que al llegar la hora de retirarme a casa para descansar, aparecieron unos viajeros en la orilla solicitando mis servicios. Y aunque mi jornada de trabajo había finalizado y, además parecían pobres, me dije: Bueno, aunque sea por hacer la buena obra del día y recibir el "Baraka", decidiré ayudarles y realizar el servicio que me solicitan. Pues bien, una vez realizado el cometido, de pronto vi que un pez se había arrojado sobre unos juncos y trataba de comer una hierba curativa. Sentí compasión por él y metí la hierba en su boca. Aquel pez a continuación vomitó una piedra y se zambulló de nuevo en el agua. Ante mi sorpresa, aquel trozo de roca luminosa era un perfecto diamante de incalculable valor.

Ibrahím enfurecido le dijo al derviche: "¡Eres un demonio. Tu conocías

los tres tesoros por alguna percepción oculta y, sin embargo, en ninguna ocasión me lo confesaste! ¿Es eso verdadero compañerismo?

El anciano tan sólo miró a Ibrahím y sonrió con lucidez y ternura.

En ese momento, la voz áurea de un poeta que cantaba junto al río, llegó acariciando los oídos de los dos viajeros diciendo :

Llegará un día en que tras conocer y dominar
las aguas, los vientos, las rocas y el fuego
dominaremos para la Vida
las energías del amor

Ese día habremos despertado del gran sueño
y los astros bailarán la danza sagrada
que convierte el conocimiento en consciencia
y la consciencia en amor

REFLEXIONES

¿Qué busca un hombre tan erudito como Ibrahím en un simple viaje que parece no ir a parte alguna?

Al parecer, su mente ha acumulado gran cantidad de información y, sin embargo,

está sediento de vivencias.

Y en este sentido, suele decirse que así como "una imagen vale más que mil palabras", de la misma forma, una vivencia, vale más que mil imágenes.

No creáis en lo que os digo acerca de la Liberación,
ni en los que os diga nadie acerca de la misma,
¡Experimentad! Y sentiréis y hablaréis desde vuestro ser profundo.
Buda

Ibrahím busca la enseñanza que brota "recorriendo el camino" y encarna la figura del viajero que ha roto sus hábitos cotidianos y sus consiguientes reflejos condicionados. Se trata de un peregrino que para llevar a cabo su íntima búsqueda parece querer sentir el exilio de su casa para hacer salir partes desconocidas de su persona. Ibrahím supone que durante el recorrido del camino acallará su mente, y podrá captar otra frecuencia más profunda y sutil que intuye como alma.

El viaje más importante de nuestra vida, es el que se hace al interior de uno mismo.
Pitágoras

El Viajero del cuento se busca a sí mismo desde que decidió recorrer un "Camino Mayor", y para ello apuesta por la apertura del chakra de su corazón. Ibrahím como viajero iniciático en busca de la sabiduría, aunque en varias ocasiones falla haciendo patente su egoísmo, trata de avanzar atento a las "señales". En un principio, cuando inicia su viaje, mantiene activada una consciencia sutil que le promete que nada será casual, sintiéndose guiado por un Principio de Orden Superior que lo protegerá y lo orientará en los momentos necesarios. Más tarde, la enseñanza profunda del viaje se revelará, haciendo evidente su programa egocéntrico y lineal a través de las pruebas que le enfrenta su compañero de viaje.

Y así sucede que nada más comenzar el camino, aparece el sacerdote derviche que, aunque con aire casual es todo un "enviado" cuya interacción conllevará un entramado de diálogos y "pruebas" que le conducirán a la toma de conciencia de lo que precisamente Ibrahím más parece necesitar: la apertura de su intuitivo corazón y su cohesión con el aspecto Vida.

El erudito que durante años y años no ha hecho otra cosa que leer y manejar datos descompensando su vida afectiva y sensible, no logra la paz y lucidez que tales datos prometen. Es por ello que decide experimentar y poner fin a su encierro mental, para lo cual sale de viaje al mundo... pero al parecer, lo hace con un equipaje todavía muy pesado. Ibrahím carga con una apretada mochila mental que contiene sus anteriores criterios de eficacia, forjados en un individualismo a ultranza y un blindaje emocional de aislamiento y autodefensa.

La locura de hoy es no saber prestar atención a lo que importa.

Poco a poco y conforme avanza por el camino, la vida le va señalando que detrás de cada encubierta llamada de ayuda a la vida y al próximo, hay una clave. En el caso del cuento, los premios son oro y diamantes, pero tales regalos u oportunidades no dejan de ser un símbolo de la enseñanza que inconscientemente busca.

Ibrahím, durante tantos años atrás, mientras se dedicaba a pensar y procesar información, olvidó "sentir". Al parecer, cerró su corazón y enfocó su atención, tan sólo en cultivar la teoría de las cantidades, olvidando el aspecto vivencia y calidad. Su mente racional desbancó a la vivencia afectiva porque en dicho campo se sentía más vulnerable.

La mente construye el puente pero es el corazón el que realmente lo cruza.
Nisargadatta.

Cuando la mente está equilibradamente desarrollada, no sólo opera con las funciones de la racionalidad y la lógica representadas por las actividades creativas inherentes al hemisferio izquierdo del cerebro, sino también por las experiencias afectivas del hemisferio derecho. Dos aspectos que como dos alas de un ave, interactúan produciendo el verdadero progreso del ser humano.

¿Cree alguien que con una actitud de aislamiento y egoísmo va a lograr algo valioso? Y en el caso de que así sea, ¿acaso el éxito de un yo superficial que desoiga los ecos solidarios de lo profundo no demandará un precio tal alto que robará la paz interior?

El tipo actual de vida en las grandes ciudades, en donde la prisa y la supervivencia incuban modelos mentales superficiales y violentos, propicia que las personas no tarden en sentir que tan sólo existen en cápsulas aisladas de la "piel para dentro".

Se trata de modelos de convivencia en los que las personas tienden a "protegerse", negando la llamada cotidiana de los más necesitados. Son situaciones, en las que un rápido y anestésico razonamiento nos blinda de sensibilidad a tales demandas.

Sucede entonces que para seguir adelante entre tantos problemas propios y ajenos, negamos nuestra sensibilidad, no teniendo más remedio que hacernos más sordos, más ciegos y más hábiles ciudadanos de la selva.

El Universo mira las manos puras, no las manos llenas.
Sófocles

Muchas personas inmersas en tal entorno se preguntan escépticas, ¿podemos realmente vivir en un mundo mejor? ¿un mundo rico en tiempo para uno mismo? ¿Qué puede hacerse para escapar de la actual cárcel institucional en donde el

súper mercantilismo se desenvuelve? ¿cambiar el mundo?

La verdadera revolución, la revolución con mayúsculas que está a todas luces emergiendo velozmente en el seno de la actual Humanidad y que supone la gran avenida de salida es la consciencia. La expansión de la consciencia está siendo la clave libertadora de una auténtica e imparable revolución silenciosa que no acontece en los grandes discursos de líderes carismáticos que hacen milagros en beneficio de las enfebrecidas masas. Es una revolución que por el contrario, sucede en el seno más sencillo y cotidiano de la sociedad, aconteciendo de uno en uno y actuando de la misma manera que lo hace una vela cuando enciende a otra, sin por ello perder su propia llama.

Una ampliación de la consciencia que desencadena un imparable darse cuenta. Unas veces, la apertura brota tras una crisis, otras sucede porque a alguien cercano le rozó la Gracia. Paso a paso, la llama se expande como poderoso antivirus que resuelve la amnesia.

El futuro de la Humanidad es la conciencia de unidad e infinitud.
Sri Aurobindo

¿Cabe mayor revolución que la que acontece de forma anónima y sutil transformando hasta los cimientos más profundos de la persona?

Poco a poco, nuestro ser ampliado se enfoca atento en el cada día como si de un trecho consciente del Gran Viaje se tratase. Se constata que la vida tiene sentido y el viajero cotidiano, abierto a la "observación sostenida", sabe que no hay casualidades y, que aunque a veces, crea que viaja solo es tan sólo una ilusión de su mirada.

En realidad, estamos asistiendo a una implacable mutación que actuando de dentro hacia fuera, está posibilitando el cambio de paradigma más importante de las Historia. El Universo formado por todas las personas ya abiertas que comienzan a sentir una nueva jerarquía de valores, es todavía pequeño, sin embargo la progresión de aumento forma una imparable tendencia a la mutación tan interna como silenciosa.

La toma de conciencia se ha convertido en el elemento transformador de la persona que no solo se ve liberada de automatismos que la esclavizan, sino que además la dota de una visión privilegiada de la existencia, en donde todo tiene sentido en el proyecto de Despertar y trascender a una dimensión más profunda y feliz.

LA CAMISA

Había una vez, un Rey que habiendo alcanzado un notable nivel de prosperidad y abundancia en los confines de su reino, se sentía triste y desdichado. Su mayor deseo era el de encontrar a tan sólo un hombre sobre la Tierra que afirmara ser verdaderamente feliz. Una vez que lo hubiera encontrado, pensaba pedirle su camisa para vestirse con ella. Albergaba la primitiva creencia de que vestido con la misma prenda del hombre feliz, de alguna forma experimentaría también su misma felicidad.

Lo primero que decidió fue llamar a todos los representantes de las escuelas y de las religiones del Reino a fin de formularles una pregunta clave:

¿"Es usted verdaderamente feliz"?

En caso de que alguno de ellos afirmase tal supuesto, el Rey estaba dispuesto a entregar lo que fuese y vestir su camisa.

Uno a uno, fue entrevistado personalmente por el Monarca que tras meses de trabajo, comprobó desanimado como ninguno de aquellos personajes se consideraba verdaderamente feliz.

El Rey y su servidumbre viajaron entonces por todo el país, preguntando a infinidad de hombres y mujeres si conocían a alguien que se considerase feliz. Mucho camino recorrieron sin encontrar a nadie que afirmase tal posibilidad, hasta que triste y desalentado, pensando que no había felicidad plena en ninguna parte, el Rey ordenó el regreso a palacio.

Fue entonces cuando un anciano súbdito le relató que había oído hablar de una persona feliz que vivía próxima a los grandes bosques. El Rey abrió sus ojos y pleno de esperanza, envió a sus más fieles emisarios colmados de oro y alhajas, en busca de aquel hombre tan raro, con el

fin de conseguir y traer de vuelta su camisa, a cambio de lo que pidiese.

Después de algunos días de viaje, los enviados encontraron por fin a este hombre que según se decía, irradiaba paz y alegría. Tras saludarlo ceremoniosamente en nombre del Rey, le preguntaron si se consideraba una persona verdaderamente feliz.

Aquel ser contestó: "Yo soy el hombre más feliz del mundo".

Todos los presentes pudieron comprobar como su rostro, en verdad reflejaba una intensa paz y sus ojos irradiaban una gran luz.

Ante lo cual, le presentaron los cofres cargados de oro y alhajas diciendo:

"Todo este incalculable tesoro te lo ofrece nuestro Rey, si tú tan sólo le regalas tu camisa."

El hombre mirándolos con estupor y sorpresa les dijo:

"Imposible: No tengo camisa".

REFLEXION

¿De qué tipo de camisa parece carecer el llamado "hombre feliz" del relato?

¿De qué se ha desprendido la citada persona que ha logrado acceder al estado de felicidad"?, ¿acaso es algo que los demás mortales no felices llevan puesto? En tal caso, ¿qué es eso que llevamos "puesto" que nos acarrea tantos problemas?

Tal vez, la respuesta puede señalar la multitud de limitaciones y necesidades de nuestro Ego que de no aprender a "soltar" producen ansia y desasosiego.

La escasez no viene por la disminución de las riquezas, sino por la multiplicación de los deseos y necesidades.
Platón

Lo que sí parece deducirse del relato es que para ser feliz hay que "desprenderse" de algo. Y esto resulta paradójico porque durante años y años, y mientras crecemos como seres humanos, lo que hacemos es dedicar nuestra vida a tomar, agarrar, acumular.

En realidad, desde el primer momento en que nacemos, venimos dotados de una facultad que nadie nos enseña y que nos permite sobrevivir: La capacidad de "succionar". Y aunque al principio succionamos leche materna, más tarde seguimos "succionando" atención, afecto, información... Con el paso del tiempo, seguimos haciéndolo mientras acumulamos cosas y bienes que además de colmar nuestros deseos nos ofrecen un cierto sentimiento de seguridad.

La felicidad es el término medio entre "muy poco" y "demasiado".
Anónimo

La carrera adquisitiva continúa en forma de prestigio, de poder, de capacidad de logro. Y todo este proceso adquisitivo se ve refrendado en las casas de las personas que literalmente están llenas de cosas por un visible espíritu de adquisición. Al parecer, esta sensación de "ir a más en la materia" produce en los sujetos sentimientos de referencia y seguridad que no se colman al llegar a una cifra determinada que, por otra parte, nos habría contentado con creces años atrás. De pronto, el ser maduro se da cuenta de que vive bajo la tiranía del "nunca es bastante".

El ser humano en tal contexto, siente su vida hipnotizada y atada a la "Gran Rueda" que algunos llaman Matrix. Se trata de una especie de noria en la que a menudo, se sigue adquiriendo desde una febril ansia de dinero y poder que inunda la carrera de muchos de los llamados "triunfadores".

De pronto, la persona se da cuenta de que aquel primario acto de succionar, se ha convertido, enmascarado en el sentido de su vida, nadando en el oleaje de una sociedad mercantil en la que prima el lema de: "Tanto eres en cuanto tanto tienes".

¿De qué se ha desprendido el "hombre feliz" del relato?

Tal vez, la camisa del relato señala una sutil dirección en su oculto mensaje. Para comenzar a sentirse feliz, tal vez convenga balancear la tendencia del proceso mencionado de succionar o de tener. Al parecer, en vez de llenar se trata de vaciar por lo que, en vez de orientar la consciencia al adquirir, se enfoca al ofrecer... todo un proceso de vaciamiento egoico que simplifica la existencia del superficial sentimiento de seguridad que produce el llenado aparente.

El camino de "vuelta a casa" comienza por la toma de conciencia que indica la sutil diferencia que puede darse entre dos orientaciones vitales: "Tener y Ser". El "Tener" conduce a la cantidad y el "Ser" a la identidad.

¿De que sirve "tener mucho" si no hay calidad de vida? ¿De qué sirve tener en cantidad si no hay paz en el alma y sonrisa en el rostro de la propiedad?

Por otra parte, ¿somos ricos en tiempo libre?

El dinero no va a hacer de ti, ni más ni menos que lo que tú ya eres.
M. P. Santana

No se trata de afirmar de manera disociada que para Ser hace falta negar al Tener, o que sólo se puede Ser a costa del Tener, más bien lo que se apunta en la reflexión del relato es a la orientación o propósito primordial que da sentido a las diferentes etapas de la vida. En los comienzos, cuando el propósito vital es "salir adelante" y crear una familia, es fácil que las prioridades de la persona estén orientadas al Tener ya que se deben construir los cimientos materiales de un futuro desarrollo, sin embargo, cuando la persona ha sido "tocada" por la conciencia de lo profundo que subyace tras lo aparente y se ha desmitificado al Dios Oro, la vida se revoluciona y puede ser orientada a la generosidad que brota desde la propia mismidad como fuente de alegría primordial que nunca defrauda.

La riqueza no está reñida con la espiritualidad tal y como se ha venido pensando en tiempos precedentes. En realidad, la riqueza puede ser entendida como algo más que la mera acumulación de bienes. La riqueza no depende tanto de la cuenta

bancaria como del logro de un estado de consciencia desde el que mana una abundancia que permite el flujo natural de vida que cada cual precisa para la realización de sus deseos y necesidades.

Los problemas económicos, no se resuelven con dinero, sino con imaginación.
Anthony Robbins

La riqueza cuando trasciende el egoísmo y la autocomplacencia a ultranza, lo que se convierte es en fuente inagotable de creación de posibilidades, de solución de problemas propios y apoyo a los ajenos, de generación de escenarios de aprendizaje y crecimiento y, en definitiva, de energía de creación y desarrollo en el mundo.

La riqueza en sí misma ni es buena ni mala, serán los propios seres que la utilicen los que cualificarán su energía con la calidad y orientación con que la ejerzan.

La sobriedad, la disciplina, la mirada interior y la compasión sincera, pueden expresarse manteniendo una sólida cuenta bancaria. El dinero tiene poder sobre el que lo ostenta, hasta que éste aprende a manejarlo y logra la libertad del que sabe que el dinero no le dará la paz que busca su alma. El dinero se consigue con habilidades propias del Ojo de la Mente, mientras que la paz profunda se abraza con el Ojo del Espíritu. Es decir, la capacidad de contemplar.

Cuando sólo te queden dos monedas.
Con una compra una hogaza de pan y con la otra un lirio.
Proverbio Chino

¿Qué otra "camisa" puede existir que nos robe la felicidad?
¿Acaso los males de amor se curan saboteando prematuramente las relaciones por cuya causa sufrimos?

Cuando la pasión ha sido observada y transmutada, ya no encadena a la contradictoria experiencia de gozo y padecimiento. Puede entonces decirse que la "camisa del deseo y el apego" se ha desprendido, liberando al ser humano del sutil conflicto de la necesidad.

El hecho de desprenderse de la citada "camisa" no consiste en cerrar las puertas del alma al proceso de una relación de amor, aunque sepamos que ésta puede acabar, ya que con este adelantamiento del final, lo que estamos haciendo es saltar una etapa del propio proceso que la misma requiere. Y saltarse una etapa por aquello de que se va a acabar y uno puede sufrir, supone suspender un aprendizaje que el Universo nos depara.

La sexualidad puede ser tan casta como un cielo azul despejado de nubes.
Krisnhamurti

El Yoga Integral que el ciudadano del siglo XXI ejerce, contempla la integración armoniosa de todos y cada uno de los niveles de su existencia. El físico, el emocional, el mental y el espiritual. Todos ellos, en su doble aspecto personal y social, requieren de su correspondiente alimento y atención y, cada uno de ellos, solicita medios y maneras diferenciadas en beneficio de la música final de la orquesta.

Los extremos pueden ser útiles en un momento dado y durante un tiempo. Por ejemplo, un retiro temporal del mundo, un viaje iniciático o un ayuno entre otros. La vida pide un "desarrollo integral" que abarque todas las facetas del ser humano y, por más que alguna de ellas se postergue, tarde o temprano, ésta demandará la atención que el juego global requiere para completar el aprendizaje e integrar dicha parte en el núcleo final. Sin duda un requisito para saltar a un nuevo nivel de la escalera evolutiva.

Finalmente, el relato puede aludir a un proceso de desprendimiento y vacío de la dimensión "persona". El hecho de trascender el ego, es decir, trascender la consciencia de yoidad superficial y morir a ella en beneficio de una identidad transpersonal y oceánica de Supraconsciencia, supone una forma de "morir en vida", tan renombrada en las tradiciones espirituales.

El tan anhelado "Nirvana" de la filosofía oriental se traduce literalmente como "extinción". Extinción del yo separado del tú. Extinción de un "yo experiencia" que se perpetúa en las múltiples vidas de un único cuerpo físico y que no se disuelve en la oceánica Realidad Suprema, hasta no haber pasado por el desprendimiento y el vacío.

Maestro ¿Qué hacías antes de la iluminación?
Cortaba leña, transportaba agua.
Maestro ¿Y qué haces después de la iluminación?
Corto leña, transporto agua.
Tradición Zen

LAS CREENCIAS

En la pequeña ciudad de Horn, habitada por hombres y mujeres amantes del saber, se anunció la llegada inminente de dos eruditos; dos hombres famosos en la comarca no sólo por sus palabras armoniosas sino también por sus ideas profundas y sus ecos en las almas de aquellas personas que los escuchaban.

Llegó al fin el día anunciado en el que todos los ciudadanos se reunieron para asistir al comienzo de La Gran Disertación. La plaza de Horn estaba repleta y la multitud se sentía regocijada, manifestando ese aire de fiesta que suele anteceder a los grandes acontecimientos.

De pronto, hicieron su aparición las dos imponentes figuras de los oradores. Se diría que habían pensado y estudiado mucho a juzgar por su porte, su actitud y sus largas barbas... El pueblo guardó silencio cuando un representante de la comunidad, dirigiéndose a los presentes, anunció el comienzo de un debate. Un debate que nada más y nada menos versaría sobre la existencia o no existencia del Dios de aquellas tierras.

En primer lugar, habló el que sostenía que Dios existe. Sus palabras emocionadas y su lúcido ardor, irradiaron de tal forma a los allí congregados, que transcurrió hora y media sin que nadie se moviese ni bostezase. Cuando finalizó su brillante discurso, toda la plaza estalló en un aplauso de tal intensidad que hasta conmovió a las palomas de las torres más alejadas.

A continuación, y tras un breve descanso, comenzó a disertar el que por el contrario, creía que Dios no existía. Tanto sus palabras enteradas y fluidas, como la gran contundencia de sus argumentaciones, emocionaron a todo un pueblo que poco a poco, se fue convenciendo de la nueva verdad.

Tras otra hora y media de atención total, el erudito finalizó su discurso entre aplausos emocionados de los presentes.

Y así fueron pasando las horas, mientras los predicadores con ardor y contundencia, desarrollaban sus conclusiones. Poco a poco, transcurrió la noche, y ya al filo del alba, se dio por finalizado el debate, momento en el que todos los presentes se retiraron a dormir.

Los oradores, tras recibir el reconocimiento de todos, se dirigieron a sus casas, pero, ¡Oh paradoja de la vida! Una vez en el interior de las mismas, aquél que había defendido durante toda la noche la no existencia de Dios, se dirigió con gesto inquieto al desván de su casa, y del fondo de un viejo arcón, rescató una figurilla de marfil que representaba al Dios de sus padres. Tras limpiarla del polvo de los años, la colocó sobre una mesita de su dormitorio y le dedicó una pequeña reverencia.

Al mismo tiempo, y en una casa situada en el otro extremos del poblado de Horn, el orador que había defendido la existencia del Dios de la comarca, tomó las figurillas que se encontraban sobre un pequeño altar con flores y, envolviéndolas en un paño, las escondió en el fondo de un viejo arcón del sótano.

Dicen las tradiciones de aquellas tierras que un viejo búho blanco que por allí volaba, percibió que en aquella comarca pasaba algo, quizá nada extraño. Percibió que:

Los predicadores se intercambiaban creencias
MIENTRAS EL PUEBLO DORMÍA

REFLEXIONES

En tiempos pasados se decía:

"Si no lo veo no lo creo".

Y sucede que tras otro ciclo de desarrollo y evolución en el que hemos logrado observar las creencias y comprender el funcionamiento de nuestros procesos mentales, decimos algo muy distinto:

Si no lo creo no lo veo.
Lair Ribeiro

¿Cuál es la diferencia?

En el pasado, atribuíamos realidad total a los propios pensamientos forjados por interpretaciones del exterior. En realidad, creíamos en esa realidad "absoluta" que nuestros ojos contemplaban forjando la Verdad. "¡Yo lo he visto!", gritábamos seguros. Ahora, por el contrario, hemos llegado a la conclusión de que la mente construye la correspondiente visión de la realidad que percibe y, en consecuencia, cada persona no ve las cosas de igual modo. Se diría que el que tiene en la frente un martillo no ve más que clavos.

Aquello que nuestros sentidos captan, al ser posteriormente interpretado y escenificado por nuestra mente, es resultado de un proceso subjetivo. En este sentido, se afirma que las creencias "crean" y colorean la llamada realidad y no al revés.

Las creencias son grandes programas creadores que funcionan confirmando todo aquello en lo que creen. Una vez que somos capaces de observarlas, ya estamos en disposición de optar por refuerzos de las más óptimas o bien realizar cambios por otras creencias más aptas y convenientes, de acuerdo con nuestros intereses globales.

El mayor descubrimiento de cualquier generación es el de que los seres humanos pueden cambiar sus vidas cambiando sus actitudes mentales.
Albert Schweitzer

En el relato, se dice que los predicadores se intercambian creencias mientras el pueblo duerme. ¿Qué significa eso de que: "... el pueblo duerme"?

El “pueblo” representa esa parte todavía dormida de uno mismo y del género humano que no ha desarrollado su capacidad de hacer relativas sus propias ideas. Cuando por limitaciones evolutivas, el sujeto no es consciente de un espacio existente más allá del pensamiento, convierte a sus ideas en absolutas. Algo que puede conducir incluso a matar a otras personas e incluso suicidarse por las mismas.

El héroe y el fanático mártir de guerra “creen” que su muerte supondrá una transacción con los cielos para lograr la felicidad eterna en algún paraíso mítico. Y es tan grande el poder de su creencia que no albergan ninguna duda acerca de la misma.

¿Cómo se ha llegado a insertar en la mente de tal mártir un programa tan poderoso?

La mas alta expresión de la inteligencia humana es la bondad.
J. Marina

En realidad, nuestra máquina de pensar tiene la capacidad de dejarse convencer de lo que sea, siempre que se repita con la frecuencia suficiente y de una manera lo suficientemente convincente. Es por ello que si en nuestra infancia o incluso en nuestra madurez, repetimos una determinada idea ¿quién duda que la misma se “instalará” de manera profunda en la mente del sujeto? ¿no es el mismo sistema que utiliza la publicidad para orientar nuestras compras?

¿Y cómo se sustituyen tales creencias insertadas en nuestra infancia y posteriormente reforzadas por nuestra experiencia?

El desarrollo de la consciencia abre la capacidad en el ser humano de “darse cuenta” de cómo son sus propios programas mentales, sin duda una capacidad que, entre otras cosas, señala lo más extraordinario y trascendente que conocemos como especie sobre la Tierra.

En el momento en el que activamos el Testigo y, en consecuencia, atestiguamos y devenimos conscientes, es decir en el momento en el que sucede el mencionado “darnos cuenta”, también comenzamos a tener opciones. Sucede entonces que aquello que antes era “absoluto” se torna relativo y por tanto ofrece posibilidades de elección en el seno de una nueva experiencia de libertad.

¿Por qué los sabios del cuento parecen cambiar su idea acerca de Dios, tras discutir acerca de la misma?

¿Quién no ha observado que su idea cerrada se ampliaba hacia “lo otro”, a veces “lo contrario” tras elaborar un debate?

Una verdad superficial es un enunciado cuyo opuesto es falso.
Una verdad profunda es un enunciado cuyo opuesto es otra verdad profunda.
Niels Bohr.

En realidad, aquella verdad que no puede incorporar su opuesto no es tal Verdad.

En este sentido, los oradores del relato todavía no han relativizado unas "medias verdades" que todavía se asientan en creencias. Es por ello que siguen el vaivén del "todo o nada", sin ampliar lo suficiente la mente como para dejar convivir en armoniosa danza a los opuestos.

¿Quién no conoce la contradicción? ¿quién no conoce esa inicial incompatibilidad nacida como reflejo de una parte de sí mismo que dice "montaña" y otra que dice "playa"? ¿o bien de una parte que apoya a la cabeza y de otra que apoya al corazón?

Cuando una persona está en conflicto, significa que se encuentra inmersa en un escenario en el que dos partes opuestas de sí misma, luchan entre sí. Son momentos, en los que la contradicción consume altas cotas de energía en nuestro sistema, tratando de decidir y, a su vez, de excluir una de las partes. En tales casos, resulta a menudo conveniente, ensanchar la mente y apostar por un salto en la conciencia hacia un nivel mayor en el que se "integren y trasciendan" ambas polaridades.

Ningún problema puede ser resuelto en el mismo nivel de conciencia en que se creó.
Albert Einstein

Aprender a crear supuestos lúcidos en los que incluir y hacer compatible en la vida cotidiana lo que parece, en principio, incompatible, supone ejercer la expansión en el pleno sentido del término.

Se dice que "los opuestos se tocan".
¿Qué quiere decir tal afirmación?

En realidad, hace referencia al principio que afirma que los opuestos se reúnen e integran en un nivel de consciencia más profundo, una dimensión del sí mismo en la que se disuelven las contradicciones por muy antípoda y excluyentes que éstas parezcan.

Todos los radios de la rueda llegan al centro.
Lao Tsé

Comprender en profundidad que "todos los radios de la rueda llegan al centro", supone activar una gran tolerancia existencial y disolver el tópico del "único camino" para alcanzar cualquier objetivo. El arte de fluir por la vida desde el

centro profundo de la conciencia, disuelve la contradicción.

Es tan solo en el plano temporal de la mente lineal en donde existe contradicción. Y el hecho de trascender dicho plano es, en alguna medida, dejar atrás lo alternativo y entrar en lo simultáneo. Una apuesta que señala la Infinitud por excelencia.

LAS LLAVES DE LA FELICIDAD

En una oculta y misteriosa dimensión del Universo, se hallaban reunidas las fuerzas creadoras de los mundos, dispuestas a realizar su papel con el ser humano en un hermoso planeta azul.

Como quiera que tales dioses tenían un gran sentido del humor, decidieron gastar una enorme broma al ser humano: En realidad, la broma más importante de la vida sobre la Tierra.

Para ello, decidieron determinar, nada más y nada menos, cuál sería el lugar que a los seres humanos, más les costaría encontrar. Una vez hallado éste, depositarían allí las llaves de la Felicidad.

"Las esconderemos en lo más profundo de los mares", dijo uno de ellos.

"Ni hablar", advirtió otro rápidamente. "El ser humano avanzará en sus ingenios científicos y será capaz de llegar allí y encontrarlas".

"Bueno, pues también podríamos esconderlas en lo profundo de los volcanes", dijo otro de los presentes.

"Tampoco", volvió a replicar un tercero. "Resultará inútil porque así como será capaz de dominar las aguas, también será capaz de dominar el fuego".

"¿Y por qué no bajo las rocas más sólidas y profundas de la tierra? Dijo un presente.

"Inútil", replicó un compañero. "No pasarán unos pocos miles de años que el hombre dispondrá de capacidades increíbles para sondear los subsuelos y extraer todos los metales y piedras preciosas que desee".

"Ya lo tengo" dijo uno que hasta entonces nada había dicho. "Esconderemos las llaves en las altas nubes del cielo, un lugar al que el hombre no puede llegar".

"Tonterías". Replicó rápidamente otro de los presentes. "Todos sabemos que los humanos no tardarán mucho en volar y dominar los aires. Y qué duda cabe que al poco tiempo de surcar los cielos, las hallarían".

Un silencio primordial se hizo en el seno de aquel insólito cónclave de los dioses.

Hasta que al fin. El que destacaba por ser el más ingenioso de los dioses, dijo con solemnidad y regocijo:

“Esconderemos las llaves de la Felicidad en un lugar que el hombre, por más que busque tardará mucho, mucho tiempo, en suponer e imaginar.

¿Dónde? ¿Dónde? Preguntaron con ansiosa curiosidad los que conocían de su sagacidad y lucidez.

El lugar del Universo que el hombre más tardará en mirar y en consecuencia hallar es:

En el interior de su corazón.

TODOS ESTUVIERON DE ACUERDO

REFLEXIONES
¿A qué se refiere esa frase del relato "en el interior de su corazón"?

Conócete a ti mismo y conocerás al Universo.
Oráculo de Delfos

Parece evidente que la Felicidad a la que se hace referencia no tiene demasiado que ver con los momentos de euforia y exaltación. Tal vez, el estado de paz y liberación al que se refiere el relato es resultado de un aprendizaje del "enfoque de la atención". Un aprendizaje que, a su vez, permite la expansión sostenida de la consciencia en las áreas físicas, emocionales y mentales de la persona.

En la historia de la Humanidad, han habido seres excepcionales considerados como Maestros de Sabiduría que han dejado mapas de acceso a estados de conciencia sublimes, más parecidos al futuro que al pasado. Estos seres también han sido denominados "Grandes Iniciados".

¿A qué hace referencia la palabra "Iniciado"?

La respuesta señala a la raíz latina: "In-Ire" que significa "entrar dentro". Desde esta perspectiva, los llamados "Iniciados" son sujetos que han "entrado" dentro de sí mismos mediante un proceso sostenido de observación y sucesivas expansiones de consciencia.

El regalo de la Felicidad pertenece a quienes eligen desenvolverlo.
Anónimo

¿Todavía cree alguien que la felicidad que busca va a ser hallada en el "ahí fuera" que sus sentidos vislumbran? ¿es que alguien todavía piensa que en el mundo del "tener" va a encontrar la paz profunda que su corazón anhela?

Nadie puede negar lo legítimo que es buscar satisfacciones en las adquisiciones y

logros externos. ¿A quién no le ha motivado el coche nuevo, la casa mayor, el viaje exótico, el abrazo anhelado o el último aparato de la vanguardia tecnológica? Pero, ¿cuánto ha durado esa satisfacción? En la mayoría de los casos, tan sólo unas pocas horas o a lo sumo unos pocos días. Los placeres y las satisfacciones derivadas del exterior, es decir del mundo del Tener y de la esfera de los sentidos físicos, son estupendas pero efímeras. Pasados los eufóricos y, a veces narcotizantes efectos de su llegada, volvemos a situar otra zanahoria delante de nuestros ojos para seguir adelante, automatizados por la evasión de ls siguiente expectativa.

En realidad, con los logros del ego sucede lo mismo que con el hecho de beber agua de mar, sucede que dan más sed. Una sed de paz profunda que el ser humano anhela tras los múltiples juguetes que su mente no cesa de desear.

¿Qué hay dentro de esa sencilla desnudez que parece ser la panacea de los Despiertos?

Cuando llega la hora de penetrar en el interior de uno mismo, ¿con qué se encuentra uno ahí dentro que parece conceder paz y amor infinitos?

El que conoce a los demás es sabio.
El que se conoce a sí mismo está iluminado.
Lao Tsé

La respuesta ha sido repetida hasta la saciedad, de una y mil formas, a lo largo de la Cadena de Lúcidos que han testimoniado una dimensión de la consciencia que escapa al tiempo y a la memoria, pasando a existir en la Unidad de un sí mismo superior.

¿Y qué es el tal "sí mismo"?

Cuando la persona se adentra en el silencio que sosiega su mente y comienza a ser plenamente consciente de sus sensaciones, sus emociones y su corriente de ideas, se percata de que ella, en realidad, no es todo eso que está observando, sino la atestiguación de la película que circula por su conciencia. Es lo mismo que afirmar que dado que el ojo no se ve a sí mismo, sino que más bien es visto desde otro metapunto, si somos capaces de ver nuestra mente, es seguro que lo estaremos haciendo desde un espacio supramental. ¿Tiene esto que ver con la llamada felicidad?

¿Acaso, buscando la felicidad, no estamos hablando del estado de paz profunda que los grandes místicos han señalado a lo largo de todos los tiempos?

Un mundo sin místicos sería absolutamente ciego y malsano.
Aldous Huxley

La mística es un camino hacia el despertar que pasa por trascender la mente pensante.

¿Qué significa tal trascendencia?

El sentimiento de trascendencia se manifiesta cuando una persona se siente con potencialidades de ser y experimentar una realidad inmaterial, sin las fronteras propias de la conciencia de su psicocuerpo.

Una Realidad metafísica que durante milenios se ha venido llamado: la propia mismidad, esencia, núcleo, sujeto primordial, identidad más allá del tiempo, presente infinito, totalidad, supraconciencia, simplemente Ser... Sin duda se trata de ESO que tan sólo cuando se ha experimentado puede ser reconocido.

Tal realidad no es otra cosa que el Espíritu y dicho Espíritu no es un mero concepto, sino toda una experiencia. El que se busca a sí mismo no busca una explicación verbal por brillante y precisa que ésta sea, ni tampoco busca una visión celeste con luces y halos radiantes. Simplemente lo que el ser humano anhela en nombre de las cosas que adquiere y la satisfacción de sus deseos es la experiencia de Unidad, el estado de no contradicción, la experiencia de Totalidad e Infinitud. Tal realidad es un estado de consciencia alejado del sufrimiento y bendecido por la paz y el gozo del amor.

El Espíritu o lo Último es anterior a este mundo pero no es distinto a él, de la misma manera que el océano es anterior a las olas, pero no existe como algo separado de ellas.
Ken Wilber

Cuando se señala al Espíritu, no se proclama la existencia de este o aquel Dios ya que Dios como Realidad Transpersonal o estado trans-mental no existe, simplemente ES.

El Espíritu es y se manifiesta a través de las variadas formas que el ser humano a lo largo de su evolución ha venido proyectando como reflejo de un Principio de Orden Superior. Por ejemplo, aquel Dios que en un principio era percibido como el terrible trueno que demandaba manjares y sacrificios de sangre a su aterrados súbditos. Aquel Dios que conforme la mente del ser humano crece, pasa a ser algo más benévolo y unificador como lo pueda ser el Sol. Una gran Luz a la que se adora en el alba y se le despide en el ocaso.

El crecimiento humano continúa y también el disco solar queda pequeño, momento en el que toma el relevo del Dios, el antepasado héroe y guerrero de la tribu. Aquel Dios que apareciéndose en la consciencia de los ancianos y chamanes señala cuándo hacer la guerra y dónde está la caza. Pasan los años y conforme la mente, crece, el guerrero se convierte en un gran Padre creador justiciero y misericordioso. Un Dios que castiga y premia y al que se le pide perdón por los pecados.

Finalmente, el Dios que representa a una mente algo más abierta es el Dios interior, el Dios que vive en el corazón humano. Un Dios más parecido a un estado de consciencia despierta y lúcida que a una idea antropomórfica accesible con rituales y reglas morales. Dios ya no es propiedad de las religiones, sino de todo mortal que se busca a sí mismo y llama a la puerta de su propio esencia.

Nuestra idea de Dios, dice más de nosotros mismos que de Él.
Thomas Merton

En realidad, para encontrar a ese Dios Supraconciencia ya no es tan necesario el hecho de rezar o tratar de "ser bueno", como el acto en sí de fluir en plena atención por la corriente de vida, detener la propia noria interior para adentrarse en la esencia y vivir en el presente continuo desde el más pleno sí mismo. Todo trabajo interior que se haga en esa dirección, será un trabajo de "ampliación" de la identidad superficial al núcleo de un Yo Profundo.

En realidad, ESO está dentro y ningún naufragio lo puede arrebatar. ¿Qué puede hacer un pragmático habitante de la modalidad promedio del siglo XXI, ante un planteamiento así?

Existen varias puertas para entrar en lo que finalmente se puede considerar como un estado de "conciencia expandida". Puertas como el yoga, el ayuno, el silencio, la sublimación de la energía sexual, determinadas sustancias psicoactivas, la meditación, ejercicios de desbloqueo y bioenergética, músicas, danzas étnicas y sagradas, la contemplación y creación artística, la conexión con la naturaleza, determinadas técnicas de respiración...

Y además de todos los mencionados caminos, los estados de conciencia expandida se producen también por un sin fin de circunstancias fortuitas que pueden darse en cualquier lugar y en cualquier tiempo. Se trata de las llamadas "Experiencias Cumbre" que sin buscarlas, ni haber oído hablar de ellas, el privilegiado sujeto accede a un estado de Totalidad e Infinitud, considerable como su más nuclear mismidad, más allá del ego superficial del carné de identidad.

A través de las mencionadas avenidas hacia la apertura, se tiende a percibir destellos de una "consciencia expandida" que trasciende la habitual esfera de los límites y las reglas. Se trata de un estado que se describe en la Caverna de Platón, como el ilusorio mundo de las sombras en el que deambulamos.

La mística es el fundamento mismo de todo arte y de toda ciencia verdadera.
Quien desconoce esta emoción... todavía está muerto.
Albert Einstein

Muchas personas de la modalidad avanzada ya vislumbran aspectos tales como que los seres humanos están por encima de las cosas y objetos que tienden a

fascinarnos, que las interpretaciones que hacemos de los acontecimientos son relativas, que uno no está tan implicado en sus zanahorias mentales como para vivir el culto a la adquisición, que los estados anímicos de alegría y tristeza son pasajeros, que no estamos solos y separados aunque lo parezca, que no existen casualidades, que la vida material es tan sólo una dimensión de la existencia, que la mente tiene potencialidades insospechadas y que lo que vale desarrollar es la expansión de consciencia, en una mente compasiva y feliz... la vida entonces comienza a tener un sentido que conduce, una y otra vez, a recuperar el camino interior como Camino del Despertar.

La gran broma de los dioses del relato es efectivamente una curiosa realidad. La felicidad del ser humano no es un asunto baladí, sino más bien el sentido que subyace tras una travesía de aprendizaje vital envuelta en misterio y grandeza. Una travesía que finaliza y llega a puerto, en el momento en el que el viajero se da cuenta de que las llaves del tesoro están en el interior de su propio corazón.

"La gente dice que eres un genio, ¿piensas tú que lo eres?" Preguntaron al gran hombre. ¡"Ya lo creo que sí"! respondió él con no demasiada modestia. "¿Y qué es lo que le convierte a uno en genio?, preguntaron de nuevo. "La capacidad de reconocer".“¿Reconocer qué?", insistieron. "Reconocer a la mariposa en el gusano, al águila en el huevo y al santo en el hombre egoísta". **Anónimo**

LOS PALILLOS DE MARFIL

Cuando el Rey Tzou pidió palillos de marfil con incrustaciones de oro y esmeralda, su fiel consejero Chang se preocupó. Temía que cuando el Rey, hombre justo y sobrio, tuviera palillos, nada menos que de marfil con incrustaciones de oro y esmeralda, no se contentaría con la austera vajilla de barro y, tal vez comenzaría a desear vasos de cuerno de rinoceronte y jade. Chang pensaba, que el Rey en vez de ocupar su tiempo en el estudio y la reflexión meditativa, lo emplearía en satisfacer sus deseos más primarios, apurando copas de vino junto a cortesanos superficiales.

Chang temía que tras la llegada de los palillos de marfil, su Rey, en vez de comer frijoles, cereales y pescado con verduras, pediría cola de elefante y tiernos cachorros de leopardo. Difícilmente estaría

dispuesto a aceptar las críticas de sus consejeros y por el contrario, se hallaría proclive al halago y la adulación. Chang temía que detrás de la nueva orientación de lujo y brillo superficial, su Rey dedicaría muchas horas a la satisfacción hedonista de sus deseos y al ansia de engrandecer su poder y su arrogancia.

"Me siento inquieto, temo el final de todo esto". Dijo el fiel consejero.

Siete años después..., en efecto, el Rey Tzou tenía un jardín repleto de caprichosos efebos. Torturaba a sus rebeldes con hierros candentes y se embriagaba en un lago de vino. Mientras tanto, su fiel consejero Chang recordaba que todo había comenzado por la llegada de aquellos primeros palillos de marfil con incrustaciones de oro y esmeralda.

... Un deseo de apariencia y ostentación que como pequeña bola de nieve llevaría al Rey Tzou a la caída lenta e inexorable de su reino.

Y es que Chang amaba la sobriedad porque ya sabía desde entonces algo que decían los sabios antiguos. Sabía que:

EL ADORNO Y LA AUTOCOMPLACENCIA ADORMECEN AL ALMA

REFLEXIONES

“¡Sed sobrios!”, dijo el sabio.

¿Acaso alimenta más una manzana con la piel pintada de purpurina?

¿Avanza más de prisa un autobús por tener perlas incrustadas en su carrocería?

¿Quién todavía cree que utilizando una cubertería de oro estará más sabrosa su sopa?

¿Qué tipo de personas son más manipulables por los brillos que reflejan las superficies y las formas preciosas?

Se dice que así como la sal de una ensalada tiene que tener la “medida justa” para que no esté ni salada ni sosa, de la misma forma, el adorno también debe aspirar a la “medida justa” para que la obra ni resulte recargada ni austera.

Atención a la medida.
Un gramo cura. Sin embargo, gramo y medio mata.
Paracelso

Cuando la medida justa se altera, sucede que las palabras de reconocimiento que dedicamos merecidamente a un tercero se convierten en empalagoso halago, y la sustancia medicinal, a pocos gramos de más o de menos, se torna venenosa.

¿Y no es también cierto que el excesivo adorno tiende a despistar al buscador de lo que realmente busca?

Sin embargo, ¿quién puede negar que cuanto mayor y más integral es el desarrollo de una persona, mayor es también el refinamiento y exquisitez de su propia naturaleza?

Un hombre importante con el tiempo supera un fracaso.
Un hombre mediocre, nunca supera un éxito.
Anónimo

El rey del relato parece no saber vivir el impacto del lujo y del poder con la suficiente ecuanimidad y autocontrol. En realidad, Chang no condena propiamente al palillo de marfil, a la cubertería de oro o, simplemente, al buen gusto por los colores armoniosos y maneras refinadas. De la misma manera, Chang en el siglo XXI no devaluaría a la cirugía estética, los maquillajes, los perfumes o simplemente el peinado de moda. Finalmente, son todos ellos trabajos que el artista realiza sobre la materia que tanto alcanza a la calidad del vino como la forma de la copa. Lo que en el relato se devalúa es una orientación existencial en la que a poco que se "baje la guardia" se termina por anestesiar el alma.

Afortunadas sean aquellas personas cuya sensibilidad les permita crear un entorno de calidad que haga disfrutar a sus sentidos. Sin embargo, lo que el relato señala es la pérdida de las proporciones entre lo profundo y lo superficial, un desequilibrio a favor de las puras formas que tiende a adormecer la "atención despierta".

El problema histórico del ser humano ¿no es acaso que se olvida de lo esencial y se duerme en la automatización de sus propios hábitos? El error se debe al despiste y tal despiste supone desatención ¿quién no ha repetido a lo largo de su vida expresiones tales como: "perdona, no me di cuenta"? ¿acaso los errores cometidos no son consecuencia de tal: "no me di cuenta"?

Quien no es consciente de su pasado está condenado a repetirlo.
Signund Freud

¿Acaso la reflexión y el silencio no propician un sosiego y una lucidez que

resuelven los problemas?

¿Qué buscan las personas en nombre la Belleza? ¿buscan algo que tienen dentro?

En tiempos en los que los seres humanos vivían en el estadio evolutivo del mito religioso, los altares y lugares de silencio estaban llenos de oro y plata. Se trataba de riquezas que recordaban a los devotos que tales figuras significaban el Poder Supremo. Fue una época durante la cual se pensaba que Dios y su consiguiente "Más Allá" debían estar rodeados de alhajas y piedras preciosas, ya que tales adornos eran el símbolo asociado al alto rango de los mandatarios que los orientaban.

Un ejemplo de ello son las iglesias de la mayor parte de las religiones que, en algunos aspectos, todavía conservan elementos míticos del pasado. Palacios, guardas a caballo con penachos de plumas, coronas de rubíes y anillos de amatistas... restos de un esplendor material que en su tiempo, tal vez tuvo su misión, pero que en la actualidad carecen de sentido.

El mejor bien que podamos hacer a otros, no es comunicarle nuestra riqueza, sino ayudarle a descubrir la suya.
Epicteto

¿Qué teme en realidad el fiel consejero Chang?

Teme que su Rey se despiste con el lujo y los impactos de la forma en sus sentidos, y se olvide de la gran disciplina que conllevan sus responsabilidades. Chang teme que el Rey oriente sus motivaciones creadoras hacia un hedonismo estimulador de pereza y vanidades, desoyendo las voces de los necesitados y resistiéndose a mirar la parte sombría de la existencia.

¿Qué más teme Chang?

En realidad, Chang no se opone al bienestar del Rey, sino a la autocomplacencia sin medida de los sentidos que, poco a poco, acostumbrarán al mandatario a un modelo de vida desconectado de los niveles profundos en los que, por otra parte, se revela la intuición y la certeza. Chang supone que lo esencial para la salud del reino va a ser sustituido por lo accesorio, y que las ramas y los adornos no dejarán ver el bosque.

El que vive al capricho de sus deseos, se vuelve cada día más débil.
Proverbio oriental

Chang teme que su Rey pierda la "medida primordial" y comience a confundir el legítimo bienestar con el adormecimiento de los sentidos. Y que lo que comienza como una gratificación legítima no se detenga hasta que la corrupción intoxique al alma. Chang teme que el nivel de autonomía del Rey, sea sustituido por la

“necesidad” de un río cotidiano de homenajes a un ego inflado y prisionero de sus gratificaciones.

¿Acaso las joyas, los jarrones y las alfombras, dicen más de un ser humano que las obras de amor e inteligencia que deja en la Tierra?

¿De qué estaremos más satisfechos a la hora de nuestra inexorable muerte?

¿De los palillos de marfil o más bien de los actos de amor y servicio al mundo?

La mejor porción de la vida de un hombre bueno son sus pequeños actos de ternura y amor.
Wiliam Wordsworth

EL SILENCIO INTERIOR

Solum y Agrol eran dos amigos que compartían una afición común. Ambos sentían pasión por el estudio de la mente y de todos los aspectos derivados de la consciencia.

Conforme avanzaban en sus investigaciones, eran tan capaces de dar la vuelta a todos los conceptos que sus debates presenciaban frecuentemente la puesta del sol y el renacer del alba. Entre los dos amigos, cada vez se intercambiaba mayor cantidad de información en interminables dialécticas que a veces parecían no llegar a conclusión alguna.

Un día de suaves brisas frente a un gran árbol, Solum dijo:

“Agrol ¿Sabes que te digo? Que aunque parezca una verdad elemental, he llegado a la conclusión que el viento mueve las ramas de los árboles”.

A lo que Agrol contestó sin inmutarse: “Pero Solum, no seas ignorante,

si realmente investigas y observas, te darás cuenta que en realidad, son las ramas de los árboles las que mueven al viento".

"Por favor", dijo Solum. "No digas tonterías, es obvio que el viento mueve a las ramas. Observa".

"Que simple es tu visión", contestó Agrol. "Te quedas siempre con las apariencias. Mira la realidad más profundamente y comprenderás que son precisamente las ramas de los árboles las que mueven al viento".

De pronto, un sabio anciano que por allí pasaba, dijo irrumpiendo:

"Ni el viento mueve las ramas, ni las ramas mueven al viento".

"SON TAN SOLO VUESTRAS MENTES LAS ÚNICAS QUE SE MUEVEN"

REFLEXIONES

¿Hemos alguna vez experimentado algún plano de experiencia más allá de la pura mente pensante?

¿Podemos concebir un estado de conciencia que trascienda el pensamiento?

¿En qué consiste la acción de "observar"?

¿Es lo mismo observar que pensar?

Recuerda: tu, en realidad, no eres la charla que oyes dentro de tu cabeza.
Eres el Testigo que observa esa charla.
Bill Harvey

Los grandes cartógrafos de la conciencia nos han venido diciendo a lo largo de milenios que en el ser humano, por encima del "Ojo de la Mente" que se ocupa del pensar, es decir, asociar, conocer, entender, analizar, comparar, imaginar, discernir etc, existe el llamado "Ojo del Espíritu", también llamado "Ojo de la Contemplación" mediante el que accedemos a realidades transracionales o translógicas, inherentes a la esfera transpersonal o espiritual.

¿Qué quiere decir trans-racional?

La respuesta señala a lo opuesto a pre-racional. Mientras que lo preracional sitúa la acción antes de la razón (pre), lo transracional se sitúa más allá de la razón (trans). Si para el primitivo Cromagnon, el pensamiento racional, tal y como hoy lo entendemos, era un sueño lejano y casi inconquistable, para muchos hombres y mujeres contemporáneos, la capacidad de atestiguación sostenida es también un anhelo a consolidar.

En el relato, Solum y Agrol disertan y analizan en base a la razón pura, mientras que el sabio Zen les señala que la verdad a la que pretenden llegar con la mente racional es relativa: “Son vuestras mentes las únicas que se mueven”. Una observación que además de relativizar todo lo verbalizable, convierte a la mente en “objeto visto” que se mueve, es decir algo que no es “sujeto”, tal y como es habitual sentirla desde el plano evolutivo más común en la actual humanidad.

Universo: Enséñame el arte de crear islas de silencio y quietud,
en donde pueda percibir la belleza de las cosas cotidianas.
Marion Stroud

¿Acaso la llamada Meditación es una forma de contemplación inherente al mencionado plano transracional?

La Meditación es una práctica que trabaja con la consciencia. El hecho de observar, darse cuenta y enfocar la atención, son algunas de las herramientas que utiliza la Meditación en su entrenamiento.

¿Qué es realmente el silencio?
¿Permanecer callados durante un tiempo?

El silencio al que hace referencia la Contemplación es más bien un silencio mental. El silencio que brota cuando la mente pensante se sosiega. Al igual que la turbulencia en las aguas no permite ver los fondos, de la misma manera, cuando la mente está ocupada en verbalizaciones y parloteos dispersos, tampoco es capaz de ver la profundidad del Ser en el que vive inmersa.

Los ríos más profundos son siempre los más silenciosos.
Sabiduría Védica

Cuando las aguas están sosegadas, la transparencia aflora y el fondo se torna perceptible. En este sentido, la práctica del silencio permite una expansión progresiva de la visión interior y una ampliación de la propia identidad. En realidad, el sosiego mental disminuye la agitación de los pensamientos y discursos internos, proporcionando paz profunda e incrementando el nivel de sensibilidad y consciencia.

El sabio Zen del cuento, de manera implícita, señala que para aprehender la verdad profunda que subyace más allá de lo percibido por las mentes de los dos amigos, conviene observar desde el silencio y, desde tal estado, captar la esencia de la realidad que buscan.

Para entender la diferencia metodológica de acceso al conocimiento entre Occidente y Oriente puede verse en el siguiente relato: Un científico occidental y un yogui oriental caminan por una senda. De pronto, ven dos preciosas rosas y ambos deciden conocer dicha flor. El científico arranca la rosa, la lleva al laboratorio y allí la disecciona y analiza procediendo a clasificar sus conductas y reacciones diversas. Por el contrario, el yogui se sienta a contemplar la rosa y poco a poco conecta su consciencia con la esencia de la misma, logrando empatizar con su fragancia y sintiendo como todo su ser ”es” la rosa. Ambos conocen a la rosa, pero por caminos y modos distintos.

El Zen es una Práctica arraigada en el Japón tradicional orientada a conducir al sujeto a estados de conciencia trans-racionales.

No busques el camino lejos, el camino está siempre a tus pies.
Tung Chan

En este sentido, cuando tales ejercicios facultan al ser humano a ser capaz de mirar los espacios entre sus pensamientos, se logra experimentar la plenitud de un vacío todo presente.

¿Para qué sirve experimentar tales estados que la práctica Zen promete?

La respuesta señala que una vez se ha descubierto un nivel de identidad por encima de las idas y venidas de la propia mente, el sujeto se siente más distanciado de la realidad fenoménica que dicha mente percibe, y ello lo convierte en un ser más ecuánime, equilibrado y menos reactivo.

¿Hace falta creer en alguna declaración ideológica o en la superioridad dominante de algún fundador para aprender la práctica del Zen?

Rotundamente No, porque cualquier tipo de creencia pertenece al ámbito del mencionado “Ojo de la Razón” y de lo que se trata con la práctica del Zen es de abrir el “Ojo de la Contemplación”. Un espacio interior de atestiguación que no tiene por objeto admirar, ni creer, ni obedecer, ni comprometerse, sino en todo caso observar y darse plena cuenta de todas las mencionadas funciones de las que nuestra mente se ocupa.

Cuando el silencio habla, el corazón es elocuente.
Anónimo

¿Para qué sirve la apertura de la consciencia, es decir, “darse cuenta”?

En realidad, el hecho de despertar del automatismo y nacer a un despierto “darse cuenta”, no sólo enriquece la calidad de la realidad existencial, sino que además se tienen más opciones de elección en todos los ámbitos de la vida. Cuando este “darse cuenta” abarca la esfera del propio pensamiento, es decir, se deviene consciente en cada momento del tipo y calidad de las propias ideas, se está ya en condiciones de intervenir en la elección y filtraje de las mismas, aspecto que como consecuencia, facilita la construcción del propio destino.

¿Qué tiene que ver el pensamiento y el destino?

Así como se piense así se actúa, y de la calidad de la acción dependerá la calidad y bonanza del correspondiente destino.

Si siembras un pensamiento cosecharás una acción
Si siembras una acción cosecharás un hábito
Si siembras un hábito cosecharás un carácter
Si siembras un carácter cosecharás un destino.
Anónimo

LA SUPREMA INDIFERENCIA

En un amplio patio de la casa más elevada del poblado, descansaba una sabia anciana cuyo rostro se decía que inspiraba una extraña mezcla entre misericordia y firmeza. Era conocida por el nombre de RAMALA, y de todos era sabido que sus palabras parecían brotar del manantial de la eterna sabiduría.

Un día de sol, en el que la anciana se hallaba meditando bajo la sombra de una vieja higuera, se presentó ante el umbral de su casa un joven que dijo:

"Sabia amiga ¿Puedo pasar?"

"La puerta está abierta". Respondió RAMALA.

El joven, cruzando el umbral y acercándose hasta la anciana, dijo:

"Me llamo Magén y trabajo como artista. Mis realizaciones son sinceras y plenas de sentimiento, sin embargo, tengo un gran problema: Me atormentan las críticas que se hacen de mi obra y de mi persona. Vivo obsesionado por la perturbación de las descalificaciones y, por más que trato de que no me afecten, terminan por esclavizarme...

“Sigue, explícame todo lo que te pasa”. Dijo la anciana mirándole con

amor y comprensión.

“Puede decirse que para tomar cualquier decisión”, contestó Magén, “necesito la aprobación de los demás. Y sucede que cuando me piden algo que no puedo de inmediato complacer, la tensión que de pronto, inunda mi pecho, me llega a quitar el sueño. En realidad, no sé decir “no” y por temor a que no me quieran no me permito ser yo mismo con todas las consecuencias. Sé que eres sabia y que tu fama de sanadora alcanza los horizontes más alejados. Dicen también que tus remedios son extraños, y sin embargo no me falta confianza para acudir a ti, a fin de conseguir la paz que tanto necesito".

RAMALA, mirando al joven con suave firmeza le dijo:

"Si quieres realmente curarte, deberás dirigirte al cementerio de la ciudad. Una vez allí, procede a insultar y calumniar a los muertos. Deberás pronunciar los peores y más indeseables juicios. Cuando lo hayas realizado, vuelve y relátame lo que te haya sucedido".

Ante esta respuesta, Magén aunque se hallaba un tanto desconcertado por no entender el porqué de tal remedio, se despidió y salió de aquella casa.

A día siguiente, se presentó de nuevo ante RAMALA.

“ Y bien, ¿fuiste al cementerio?". Pregunto éste.

"Sí". Contestó MAGÉN en un tono algo decepcionado.

"¿Y qué te contestaron los muertos?" dijo RAMALA.

"Pues en realidad”, respondió Magén en tono incrédulo, “no me contestaron nada, estuve tres horas profiriendo toda clase de críticas e insultos, y en realidad, ni se inmutaron".

La anciana sin variar el tono de su voz le dijo a continuación:

"Escúchame atentamente. Vas a volver nuevamente al cementerio, pero en esta ocasión, vas a dirigirte a los muertos profiriendo todos los elogios, adulaciones y halagos que seas capaz de sentir e imaginar".

La firmeza de la mujer eliminó las dudas de la mente del joven que tras despedirse, se retiró de inmediato.

Al día siguiente MAGÉN volvió a presentarse en la casa...

"¿Y bien?" preguntó RAMALA.

"Nada". Contestó MAGÉN en un tono muy abatido y desesperanzado. "Durante tres horas ininterrumpidas, he recorrido las tumbas y he articulado las palabras más hermosos acerca de sus vidas, y también he destacado las cualidades más generosas y benéficas que difícilmente pudieron oír en sus días sobre la tierra, y me pregunto: ¿Qué ha pasado? Pues nada, no ha pasado nada. Allí, ni se inmutaron ni respondieron. Todo continuó igual a pesar de mi entrega y esfuerzo. Así que me pregunto ¿dónde está la eficacia de esa extraña medicina? ¿eso es todo?" interpeló el joven con cierto escepticismo.

"Sí" Contestó RAMALA mirándole a los ojos de forma dulce y contundente. "Eso es todo... porque

así debes ser tú MAGÉN:

INDIFERENTE COMO UN MUERTO
A LOS HALAGOS E INSULTOS DEL MUNDO

Sé tu mismo, imperturbable e inafectado
más allá de los claros y los oscuros del mundo superficial.

Recupera el poder que has dado a los demás
y confía en la perfección del Universo
que se expresa a través de tus errores y aciertos.

REFLEXIONES

¿Tanto peso tiene el "qué dirán" que puede llegar a quitar el sueño a los esclavos de su opinión?

¿A qué se debe que unas personas necesiten la aprobación de los demás y, sin embargo a otras, tal posibilidad les traiga sin cuidado?

¿Cuál es el origen de ese sentimiento de inseguridad tan torturador que sufren tales personas cuando son descalificadas o rechazadas?

Desde luego, una de las necesidades más básicas que tenemos como seres humanos se basa en sentirnos queridos y experimentar sentimientos de pertenencia. Sin embargo, estos legítimos sentimientos cuando son exagerados, tienden a esclavizar la libertad interior y dificultar la emergencia del propio modelo.

Sabemos que estamos condicionados y ése es el meollo de la lucidez.
Salvador Pániker

Una infancia vivida con progenitores que han padecido la dependencia de la aprobación exterior, puede hacer incubar dicho "patrón emocional" en tales sujetos en crecimiento.

¿Qué es lo que en realidad temen las personas que se mueven en la esclavitud del citado "qué dirán"?

El temor que el ser humano arrastra desde lo profundo de sus atávicas experiencias tribales se basa en evitar que "no le quieran". El instinto de supervivencia crea una aversión al rechazo y a la marginación del grupo que, en

última instancia, acabarían con la vida del condenado.

Un ejemplo de tales consecuencias se hace patente en el seno de una tribu de las selvas amazónicas que cuando sus aborígenes quieren aplicar el máximo castigo a aquel de entre sus miembros que ha transgredido gravemente sus leyes, simplemente es condenado a ser ignorado por todos. De este modo, el desafortunado sujeto se ve abandonado y totalmente solo y, por más que trate de comunicarse con cualquiera de sus familiares o amigos, encuentra un absoluto silencio y una total ausencia de relación emocional. Este método es de tal poder demoledor que el condenado no tarda en aislarse y morir. Sin duda, una pena de muerte tan contundente como lenta y cruel.

Mientras que la soledad es una auténtica bendición.
El aislamiento es una patología.
May Sarton

La propia genética parece ser consciente de la necesidad de salvaguardar la necesidad que como seres humanos tenemos de relacionarnos y ser aceptados por la propia red social de pertenencia. Para ello, la naturaleza desarrolla en el niño la primera sub-personalidad denominada "El Complaciente". Mediante esta temprana capacidad, el niño aprende a complacer a papá y mamá porque de lo contrario, corre el riesgo de que no le quieran, aspecto que aflora cuando se le castiga sin postre o es retirado a su cuarto.

Pasados los años, la citada sub-personalidad del "Complaciente" es balanceada por su opuesta: El "Rebelde". Poco a poco, los pares de opuestos van naciendo en la personalidad del joven, de manera que se logra un equilibrio en toda la orquesta de "yoes" que ya la naturaleza psíquica del adulto posee. En realidad, la patología se produce cuando una de las subpersonalidades crece desproporcionadamente y anula a su opuesta, sucediendo entonces que el sujeto sufre perturbaciones que, en última instancia, le presionan a enfrentar su propia transformación personal.

¿Se imagina alguien a un político que, en el ejercicio de su poder, tuviese la misma sensibilidad que el creativo Magén del relato? ¿cree alguien que la citada persona pública podría llegar a dormir tras leer los periódicos, chistes y caricaturas que le dedica sostenidamente la Oposición?

El que quiere vivir el placer sin el dolor y el orden sin el desorden,
no entiende las leyes del cielo y de la tierra.
Chang Tsé

Cada persona, sabe o debe saber quienes son sus aliados y quienes no. Y este "olfato político" que, finalmente es una habilidad emocional, debe ser captado por el sujeto socialmente competente.

Todos los seres humanos, hagamos las cosas como las hagamos, para unas

personas resultaremos simpáticos, mientras que para otras no. La experiencia, tanto de aceptación como de rechazo, son dos caras de la misma moneda que, en el camino de la vida, cada uno debe aprender a encajar.

Cuando seas martillo pega, cuando seas yunque aguanta.
Proverbio.

En realidad, no conoceríamos la lealtad de la adhesión si no hubiésemos experimentado el sabor del rechazo. Sin embargo, ¿qué podemos hacer para soportar a éste cuando somos excesivamente sensibles a él?

La imagen del relato nos señala al hecho de comportarse "como un muerto", es decir "mantener el tipo", aprender de las críticas y, si es posible, agradecerlas con sobriedad. Una actuación del que sabe que, ante una situación de esta naturaleza, da mejor resultado mantener la calma y el control, mientras la tormenta pasa, que "reaccionar" con todo el calor del impulso que tiende a expresarse en tal circunstancia. Porque de lo que no cabe la menor duda es que el que hoy nos rechaza, mañana puede admirarnos, y muy a menudo, el que hoy nos admira, mañana nos rechaza.

Acepto lo que no me gusta de mí.
También soy eso
Chandica

"Ser como un muerto", significa que, en alguna medida, nuestro ego ha muerto. Es decir, ha muerto a expectativas y a su necesidad de aprobación. En realidad, cuando uno siente que lo ha perdido todo es cuando verdaderamente está en condiciones de ganarlo todo.

Tras aceptar el propio error y convertirlo en experiencia de crecimiento, superamos las viejas culpas y comprendemos como el aprendizaje da sentido a las sinuosas experiencias de la vida. Es entonces cuando sobreviene el comienzo de un nuevo camino de libertad para emprender acciones o en su caso reorientaciones estratégicas.

El hecho de morir a los deseos y expectativas del ego puede ser muy duro, pero es un suceso iniciático que, muchas veces, actúa como requisito de acceso a un nivel de consciencia superior. Asimismo, el hecho de experimentar que una parte de uno mismo agoniza, conlleva un desarrollo de la templanza y de la libertad de condicionamientos. En realidad, hay pocas actitudes que produzca mayor tensión en la persona que la de sentirse pretenciosa, tensa y preocupada por gustar, por ser aceptada y por recibir la aprobación exitosa de los demás.

La libertad no es más que otra palabra para decir que no hay nada que perder.
Anónimo

En las antiguas iniciaciones egipcias, el aspirante a la iniciación, tras superar múltiples pruebas y someterse a arduos aprendizajes, culminaba su proceso de preparación, introduciéndose en un sarcófago de piedra en plena oscuridad, ritual que simbolizaba su propia muerte. Se entendía que su propio proceso de descondicionamiento había sido tan eficaz que el viejo “yo superficial” ya no estaba en condiciones de “interferir” al Yo Profundo. Una vez que lo había perdido todo, es cuando lo poseía todo y con creces.

Parece que en la vida, tras la renuncia y el aplazamiento de la gratificación, es cuando
verdaderamente posibilita posiciones emocionales más maduras y templadas como para, finalmente, recibir con regocijo el objeto de nuestro anhelo.

Cuando hemos hecho todo lo posible por lograr algo y encontrándonos cerca de la meta, conseguimos que el resultado final ya no nos importe, es cuando actuamos con la libertad que propicia el éxito. En realidad, gracias a la distensión, y después de haber pasado la asignatura del autocontrol y la disciplina personal, es cuando brota una eficaz espontaneidad que pone en juego nuestra verdad más profunda

A veces, sucede que en el proceso de aprendizaje emocional, las personas que se sienten inseguras en la relaciones, se ven obligadas a ceder demasiado poder a los demás sobre sí mismas. Pasado un tiempo, cuando se ven en condiciones de recuperarlo, ejercitan una eficaz técnica que consiste en “capitular”, es decir, realizar un proceso de recuerdo, tanto de las luces como de las sombras, de todas las relaciones personales ya vividas, y del poder entregado a cada una de ellas. Este ejercicio autobiográfico de apariencia anecdótica, opera con gran eficacia en la mente inconsciente del sujeto que lo realiza, retirando de manera automática el poder entregado a cada una de ellas, y reforzando una identidad ampliada, más independiente y asertiva.

En este sentido puede decirse que la consciencia libera.

Las limitaciones del vivir se superan con una buena dosis de desapego inteligente.
Nisargadatta

Cuando nuestra conexión interior con la Fuente está activada y cada día sentimos como crecemos ante las mil y un incidencias del camino, las descalificaciones y los aplausos tienen otro sentido que la mera contracción o inflación del ego. Uno percibe intuitivamente que nada de lo que le sucede es casual, y que todo lo que llega está conectado con una vasta red de interdependencias que apuntan al aprendizaje y a la realización de sus plenas potencialidades.

La vida, a través de sus críticas y frustraciones nos entrena en el despego y la progresiva expansión de la consciencia. El hecho de evolucionar y crecer significa desarrollar, entre otras cosas, la ecuanimidad. Sin duda, una facultad que se

expresa cuando experimentamos que nuestra identidad ego o “yo superficial”, no es la única esfera de identidad, sino que más bien, ésta es un terminal de lo Absoluto y Perfecto que despliega su actualización.

Cuando cultivamos el jardín interior, aprendemos a relativizar lo que nos sucede y devenir plenamente conscientes de la transitoriedad e impermanencia de todo lo existente. Un desarrollo que libera de la sutil esclavitud de la aprobación de los demás e incremente nuestro sentido del humor.

Maduramos el día en el que nos reímos francamente de nosotros mismos.
Einstein.

EL VUELO DE LAS AGUILAS

Marahat había cumplido los 22 años de edad, y en el horizonte de su corazón se estaban cruzando toda clase de ideas acerca de su futuro destino.

Se daba la circunstancia de que, recientemente, había conocido a un grupo de viajeros con los que había congeniado de tal forma que deseaba ardientemente unirse a ellos para explorar y aventurarse en países lejanos.

Marahat, aunque siempre había soñado con hacer algo así, cuantas veces había planteado esta posibilidad a su madre, no había conseguido más que perturbarla en el sueño. Su madre, en su deseo de proteger al

hijo, trataba siempre de borrar sus anhelos de vuelo con toda clase de argumentos y manipulaciones que finalmente lograban paralizar al entusiasmado Marahat.

El joven vivía una constante frustración, ya que amaba a su madre y percibía de ella favores de forma tan generosa e incondicional que se encontraba irremediablemente atado a su criterio y costumbres.

Un día, preso de dudas y cavilaciones, decidió ascender la montaña más alta de aquellos contornos y reflexionar acerca de las cadenas familiares que, aunque queridas y aceptadas, sentía que le torturaban.

Una vez arriba, se sentó junto a una aromática higuera y, de pronto, sintió un sueño inminente que le hizo cerrar sus ojos... su mente comenzó a percibir una extraña escena:

Se trataba de un especie de gallinácea que a todas luces no poseía el don del vuelo. Ésta, a pesar de sus plumas caminaba como un pollo a ras de suelo.

Pasados unos instantes, observó como dicha ave encontró un huevo de otro pájaro que, al parecer, había sido abandonado a su suerte. Así que lo empolló con esmero hasta que el pichón rompió la cáscara y nació al mundo.

Pasado un tiempo, el pichón ya crecido habló a su madre adoptiva diciéndole: "¿Cuando volaré?"

Y el ave atada a la tierra le dijo: "¿Para qué quieres volar? ¿No ves lo bien que vivimos tal y como estamos? Además, si vuelas ya no te podré cuidar igual y en el mundo más allá de esta tierra hay muchos peligros desconocidos... "

El ave no sabía como enseñarle a volar al pichón adoptado, ni sabía tan siquiera como arrojarlo del nido de manera que aprendiese...

Por otra parte, el joven pichón aunque reconocía la situación, sentía una

enorme gratitud hacia la madre que lo había empollado.

"Sin ese servicio de ayudarme a nacer," se decía, "seguramente estaría aún en el huevo. Aunque aquel que puede empollarme, seguramente debe también saber enseñarme a volar... Tal vez sea solo una cuestión de tiempo... o bien de mis propios esfuerzos".

Ante el eco final de estas pensamientos, Maharat fue despertando poco a poco del ensueño. Se sentía desconcertado e incluso extrañamente aliviado, así que decidió descender. Algo en lo íntimo de su corazón sabía que había comenzado el camino del saber.

Al poco, al pasar por una ladera, se oyeron las notas de un laúd que acompañando el estribillo de una voz que conmoviendo todo sus ser decía:

"Si quieres vivir como las águilas no vivas entre gorriones"

REFLEXIONES

¿Sabemos cuándo es llegado el momento de decir, “sigo mi camino” y “dejo atrás el pasado”?

¿Reconocemos cuándo es llegado el momento de decir, “dejo atrás las ideas que me han servido hasta ahora”?

Amigos, lugares, profesión, familia, modelos mentales, jerarquía de valores... y tantos otros posicionamientos que, a veces, la vida, nos demanda dejar atrás y permitir la llegada de lo nuevo.

Si no queremos morir a todo lo pasado.
¿Cómo podremos renacer?
René Foueré

¡Cuánto miedo se experimenta cuando se desprende el pasado sin todavía haber

aparecido el futuro! Sin duda, tales momentos de abismo que la renovación demanda constituyen las auténticas crisis de la persona.

Se trata de un miedo que asalta en situaciones en las que lo de atrás nos servía de referencia y, en cierto modo, era nuestra seguridad, pero... desde hace un tiempo, uno intuye que el modelo de vida en el que se encuentra ya no sirve. Unas veces es el “patrón de relación” con el que habíamos iniciado una pareja, el que está quedando obsoleto y, no sabemos como revitalizarlo. Otras veces, es el trabajo que tanto nos motivaba el que comienza a pesarnos y sentimos que ya no nos enseña. Son momentos en los que experimentamos que la casa en la que vivimos se nos muestra vieja, las conversaciones habituales son previsibles y, además ya ni interesan ni alimentan nuestra alma, sentimos que hemos perdido el fuego y que estamos desconectados de la Fuente... no sabemos qué hacer... miramos y no vemos ni una grieta de salida.

Son momentos en los que se aproxima un cambio. Al principio, no sabemos ni siquiera qué es lo que queremos, pero sí sabemos que afectará las áreas de nuestra vida en las que nos sentimos estancados. Poco a poco, sucede que llegan los primeros deseos e intuiciones, y la nueva forma comienza a revelarse en pequeños y ocasionales chispazos de lucidez. Sin embargo, lo que en el fondo deseamos parece un sueño... no sabemos con certeza si es una intuición o se trata de un simple deseo... hay tantos problemas e inconvenientes que parecen impedirle la llegada.

Nada ocurre sin ser antes un sueño.
Carl Sandburg

Y sabemos que las serpientes, sin hacer precisamente nada heroico, cambian de piel. Observamos la naturaleza y comprobamos como las varas de bambú crecen y conforman otro nudo sobre el que se construirá otro ciclo y se abrirá una nueva etapa. La naturaleza pide renovación en cada invierno agónico en el que, tras la muerte de lo viejo, brota una nueva y más amplia forma de vida en nombre de la Primavera.

¿Acaso no somos también todos los seres humanos ésa misma Naturaleza que se transforma?

Por un lado, sentimos resistencias y miedos al cambio. En realidad, no queremos sufrir ni pensar que podemos causar sufrimiento, y además, no vemos claro cómo sobreviviremos a todos los niveles en el nuevo escenario. Sentimos que perderemos lo que hoy todavía algunas veces, pocas, nos conforta, aunque todo esté estancado alrededor del modelo que caduca y se acaba.

Por otra parte, sentimos brotes de un horizonte que se despliega en instantes chispeantes. Sabemos que Eso es lo nuestro, pero parece tan difícil poder llegar y

vivir en esa realidad presentida. Por otra parte, sentimos que nos encontramos muy solos en el proceso de cambio. Nos dicen que estamos locos si perdemos ahora lo que nos ha costado tanto conseguir. Además... qué dirán nuestros padres y familiares...

El futuro solamente dejado a sí mismo solamente repite el pasado.
El cambio sólo puede ocurrir ahora.
Nisargadatta

¿Qué puede uno hacer ante tal pulsión que clama ansiosa por el cambio, pero siente que ni puede, ni sabe cómo será capaz de abrirse a él?

Los Despiertos dicen que tal vez, lo único que hace falta es tan sólo no oponer resistencias a “lo que viene” y confiar en la perfección del Universo que siempre conspira para nuestro crecimiento y realización completa.

“Fluir atentos” se llama el modo más óptimo de recorrer la vida. Fluir es lo que hacen las aguas del río cuando descienden hacia el particular mar que les espera. Fluir es abandonar resistencias y adaptarse al terreno en cada palmo y en cada pequeña cascada. Flexibilidad en cada instante. “Atención Sostenida” es el emblema del que fluye y permite que Eso nos encuentre y que las soluciones aparezcan. Fluir atentos para entrar en el nuevo nivel de consciencia en el que los viejos problemas, pronto parecen tan sólo sombras que se esfuman y alejan.

Sólo el cambio perdura.
Heráclito

¿Cómo saber lo que en realidad queremos que suceda?

La “atención sostenida” es una forma de escuchar al alma, observando los propios procesos emocionales y mentales. Es una forma de confiar en las intuiciones y mantener en cada instante la consciencia despierta.

La salida del laberinto conlleva plena aceptación y confianza en el proceso de despliegue que nuestra mente profunda, al igual que la semilla, realiza en nombre de nuestros deseos y de nuestras motivaciones más sinceras.

En tiempo de crisis ¡Atención! Hay grandes oportunidades que esperan nuestra mirada. Más tarde, cuando se hace de nuevo Luz en nuestra vida, es tiempo de nacimiento entre rasgos de prudencia.

Hay muchas ocasiones en las que no parece conveniente forzar el abandono del pasado, más bien se trata de clarificar la mente buscando ratos de silencio y conversaciones sinceras. Poco a poco, y conforme la transparencia se recupera, las propias limitaciones que antes parecían “misión imposible”, comienzan a desprenderse al tiempo que nos liberan.

Jamás cierro la puerta a mis espaldas sin ser consciente de estar realizando un acto de caridad conmigo mismo.
Peter Hoeg

A veces, nos damos cuenta de que la necesidad de seguridad inhibe y paraliza la libertad de acción que desbloquearía al alma. Otras veces, sentimos que brota un extraño impulso de aprender y evolucionar, al tiempo que nos damos cuenta de que ya estamos saturados de las viejas maneras. De pronto, llega una oportunidad que pone las cosas en su nuevo sitio, sin que hayamos perdido las pistas del camino y de la paz duradera.

En realidad, intuimos con certeza que el Universo conspira en el apoyo a la realización de nuestras capacidades más insospechadas.

La posibilidad de hacer realidad un sueño es lo que hace interesante nuestra vida.
Paulo Cohelo

El SANTO

Una noche de tormenta, en un lejano monasterio entre altas montañas, llamó a la puerta un hombre ya maduro que según afirmó, buscaba el sentido de su vida. Ramayat que era así como se llamaba, explicó que su intención era iluminar su mente y abrir el corazón de forma contemplativa y laboriosa.

Tras ser admitido por la comunidad que allí se congregaba, pidió que se le encomendasen los trabajos más duros que pudiera haber, ya que según afirmaba, tras pasar esta prueba de humildad y obediencia, encontraría al Dios de su corazón por el que tanto había caminado y al que tanto había orado.

Los años fueron pasando mientras Ramayat seguía trabajando en las ocupaciones más modestas del monasterio. Día tras día, realizaba las labores que todos los demás consideraban menos deseables y más incómodas... Una y otra vez, se decía a sí mismo. “A través de este

trabajo consciente, purifico mi mente y realizo el amor infinito de mi corazón". Y así, poco a poco, mientras iba pasando en tiempo, los demás monjes comenzaban a reconocer su tesón y virtud, por lo que se ganó el respeto y admiración de todos los que le rodeaban.

Al cabo de 7 años de retiro y esperanzada búsqueda, pensó que ya era hora de poner término a su estancia en el monasterio, por lo que decidió salir al mundo y continuar su camino allí donde las señales divinas le guiaran.

Tras despedirse de toda la hermandad, abandonó el lugar y comenzó a recorrer valles y montañas, aldeas y poblados, realizando aquellos servicios que ayudaran a otros y además le procuraron el sustento que necesitaba.

Pasados ya otros tres años, y dirigiéndose hacia una gran ciudad, se encontró con un grupo de personas entre las que se hallaban dos seres que según todos decían eran "almas grandes",dos mahatmas a los que todos veneraban. Al parecer, y por lo que pudo enterarse, se trataba de dos seres que, según afirmaban aquellas gentes ya habían realizado su nivel supramental.

Como quiera que dicho grupo llevaba la misma dirección que el monje, éste se unió a esa gente y sin decir nada particular de su pasado, recorrió el camino con todos ellos hasta llegar la noche, momento en que decidieron acampar. Pronto, Ramayat observó que nadie de los presentes llevaba encima ningún alimento que llevarse a la boca. Sin embargo, comprobó como los dos mahatmas, tras un breve ritual, comenzaron a pedir alimento a través de una fervorosa oración. Cuán grande fue su sorpresa que, de pronto, vio como los dos grandes seres se acercaron sonrientes al grupo, llevando bajo su brazo pan suficiente como para alimentar a todos. Ramayat se sintió conmovido por el extraño fenómeno que había presenciado.

Por otra parte, se decía a sí mismo ¡Qué poder tendrá la oración capaz de procurar milagros! Así pues, no pudiendo reprimir su admiración y curiosidad, se acercó hasta los dos iluminados y les preguntó qué

habían hecho y a quién habían rezado para conseguir este don del cielo.

A lo que ellos contestaron con naturalidad que había existido un monje santo, de nombre Ramayat, un verdadero buscador que entró hace trece años en un alto monasterio entre montañas. Y dicen todos los que lo conocieron que su grado de pureza y abnegación era tal que pronto conmovió a toda la Orden. Dicen también que un día, cuando a ojos de todos, ya había alcanzado el nivel Supramental en el gran amor de su corazón, se marchó del monasterio, no se sabe a donde, tan sólo se sabe que desde ese momento todos los monjes cuando necesitan de un favor especial del Universo, piden en su nombre, apoyo y ayuda.

Desde entonces, hombres y mujeres solicitan favores que nunca tardan en llegar. Se dice que toda persona que recibe su Gracia envuelta en mil diferentes formas, elevan su gratitud porque un nuevo santo despertó a la Luz y desde allí late en el corazón de la Humanidad entera.

Ramayat, hombre humilde y anónimo escuchó muy atento... guardó silencio y sonrió. Al poco, tomó agradecido el pan que le ofrecían aquellos sabios y se dispuso a comerlo para tomar fuerzas y seguir el camino de la vida.

REFLEXIONES

¿Qué es un milagro? ¿acaso se trata de un fenómeno religioso que desafía las leyes de la Física?

Y en caso de que alguna vez así suceda?¿Quién o qué hace los llamados milagros?

¿Se trata de la fe sugestiva de los sujetos o bien de un Poder intangible y ajeno?

Dicen las Ciencias del Yo que lo que uno pide al Universo, funciona si se cree de verdad. Y tal vez, en el asunto de los milagros, lo que no parece tan importante es

en qué tipo de poder o deidad se cree. Es decir, si eso que creemos merece ser creído o por el contrario es una fantasía que carece de base lógica. Lo verdaderamente importante para el logro es creer con total entrega.

Y si uno "cree" ¿lo "crea" realmente?
¿Tanto poder tiene la "creencia" que no tarda en auto validarse?

Para lograr algo en tu vida, imagina que ya lo tienes.
Sostén ese pensamiento, y tal como lo imaginas, se materializará.
Richard Bach

Pero, ¿qué es un milagro?
¿Es un milagro que nos brote el amor?

¿Hay mayor milagro que sentir el Amor y el Humor con mayúsculas?

Los seres del relato están convencidos de que el poder que se desencadena al invocar a Ramayat es de tal envergadura que, sin duda, moverá todas las "montañas" que sean necesarias.

Por otra parte, vemos a un Ramayat caminante que escucha, tal vez estupefacto, la versión ajena de sí mismo, ya que por su parte sigue haciendo el camino con la sencillez y la consciencia del limpio de corazón. Al parecer, para los demás él ya es perfecto, y eso es suficiente para que en las propias mentes de los supuestos sabios la petición funcione.

Espera un milagro.
El que no cree en milagros no es realista.
David-Ben-Gurión

Traducido esto a la Era de la Razón en la que la Religión y los milagros al "estilo Biblia", tienden a no estar muy presentes, la moraleja del cuento nos lleva al gigantesco poder de las creencias. Un poder que aplicado a la solución de problemas y al logro del éxito, propicia en nuestra vida milagros tan espectaculares como el de multiplicar el pan para dar de comer a una población entera.

Nada ocurre sin ser antes un sueño.
Carl Sandburg

De todos es sabido que cuando la mente está suficientemente trabajada en la convicción y el entusiasmo que apoyan a la imaginación creadora, se desencadenan energías de voluntad y motivación de una calidad tal que posibilita el logro.

¿Qué significa tal entusiasmo?

El término entusiasmo deriva de la raíz etimológica “En-Zeus-siasmo” que literalmente significa “estar lleno de Zeus”, es decir estar “lleno de Dios”.

El hecho de saber entusiasmarse conlleva haber activado una importante capacidad de nuestra inteligencia emocional. Estar entusiasmado significa estar en condiciones de dar el paso clave para, una vez definido y discernido nuestro objetivo, ir a por él con plena entrega.

Quien tiene ideas es fuerte; quien tiene ideales es invencible.
José Naroski

¿De qué sirve en realidad el hecho de rezar?

En la trama del cuento se alude al poder de la oración, sin embargo el pragmático ego racional alcanzado en el siglo XXI se pregunta ¿tiene la oración algún poder oculto?

Cuando la oración esta enfocada en la petición a un Poder de Orden Superior, ya conlleva un gran beneficio por el simple hecho de que el sujeto que pide ha sido capaz de concretar en su mente lo que realmente quiere.

El hecho de convocar al Poder de Orden Superior a nuestra vida para que nos inspire en la eficaz gestión de nuestras necesidades, supone poner en marcha un mecanismo capacitador muy profundo que posee nuestra mente. Las personas con fe, a través de la oración, sintonizan con la energía primordial del Universo que conspira para su bienestar final.

Cuanto más conscientes somos del “Yo Profundo”, más globales y universales son nuestras íntimas experiencias y emanaciones. Y así como el “yo superficial” es individual, diferenciado y personal, el “Yo Profundo” encarna el poder de lo global, expresando una fuerza sintonizada con pilares tales como la Verdad, la Bondad, y la Belleza.

La oración está orientada hacia la convocatoria del “Yo Profundo” aunque algunas gentes la realicen desde el yo superficial, invocando a San Antonio o al Mago Merlín o a los Maestros ascendidos. Finalmente, lo de menos será si es Merlín o el yogui Ramacharaka el destinatario de nuestra sintonía, ya que de lo que se trata es de que la mente del peticionario entre en sintonía con energías más allá de su ego superficial. Se trata de que la conexión se eleve al Profundo y, si es posible, conlleve una forma de concretar y centrar energías de logro y consecución.

Trabaja como si todo dependiera de ti,
y reza como si todo dependiera del Universo.
Anónimo

El hecho de rezar con consciencia, es una forma de influir en el propio yo, a la vez

metafísico, corazón de la mente, de manera extraordinariamente eficaz. Las personas más racionales, tal vez no dirigen sus peticiones al santo de turno, pero se autoinducen estados mentales positivos mediante decretos y visualizaciones hacia el logro y la solución de problemas. En este sentido, la figura de los santos o nuestra idea de Dios sirven como balsa instrumental para cruzar a la otra orilla. Una vez allí, se desprenden porque ya cumplieron su misión.

La clave para co-crear el propio destino radica en el hecho de disponer de una mente que “cree”, convencida por el mecanismo que sea.

Santos, Yoguis, Grandes Iluminados del pasado mítico o cualquier ritual acerca de una determinada forma de lograr, funcionan en la mente de todo aquel que lo solicita.

El que reza, conspira para el logro de sus objetivos, sintonizando con su evidente Infinitud. Un Misterio éste con mayúsculas, cuya sintonía inocula en la mente racional un poderosa semilla, cuyo nombre es: “Todo es posible”.

Si la única oración que dijera en toda su vida fuera: ¡Gracias! Bastaría.
Maestro Eckhart

El poder de la Oración se basa en la creencia inexplicable del consiguiente poder al que va dirigido. Existen también innumerables efectos benéficos que se derivan de la “entrega afectiva” de nuestros intereses a un plano más elevado, global y profundo que conlleva evocaciones insospechadas. En realidad, si la oración tan sólo llenase de esperanza al corazón que la realiza, el objetivo estaría cubierto con creces.

El arte de “afirmar”, “decretar” y “hablar con el Sí Mismo”, son formas variadas de rezar. En cierto sentido son clamores invocadores que si además de brotar desde el corazón humano, son a su vez perfeccionadas por una correcta neurolingüística, su eficacia se verá multiplicada en sutiles efectos de la mente subconsciente.

Cuando rastreando respuestas, tomamos una carta al azar o, de la misma manera, abrimos esperanzados la página de un libro, lo que estamos haciendo es delegar el control del yo superficial, basado en la memoria y la repetición, a nuestra parte profunda y supraconsciente que suponemos “moverá ficha” en nuestra vida de manera más sabia.

El pesimista teme el naufragio.
El optimista confía que el viento cambie.
El realista ajusta las velas.
Anónimo.

Nombres tales como Dios, Azar, Merlín, San Antonio, Madre Teresa, el Espíritu,

el Yo Profundo o el propio Universo son grandes mecanismos en los que “proyectar” nuestro intuido anhelo de un Orden Profundo y, en consecuencia, confiar esperanzados en la conspiración de lo que pedimos.

Sin duda, una técnica, pero sobretodo un arte.

EL MANANTIAL

En un lejano reino en donde los mares del Sur se cruzan con los del Norte, vivía una mujer de culta y refinada sensibilidad que sentía un intenso y lúcido deseo de entregar su corazón al hombre de sus sueños.

Iris, que es así como se llamaba, quería vivir, de manera cálida y entrañable, el amor con mayúsculas, un amor que había sentido en cortas ráfagas de luz aparecidas en los abrazos de sus anteriores amores.

Iris se había enamorado en muchas ocasiones a lo largo de su vida y, más o menos, cada cuatro años, cuando su amor llegaba a un punto de inflexión, algo sucedía, o bien aparecía una tercera persona que inquietaba su corazón, o bien sentía una apatía y desmotivación que como sutil virus desvitalizaba el sentido de su relación.

Iris, a continuación, entre ansiedad y culpa, enfrentaba una dolorosa pérdida del mundo que había construido entre besos y sueños de primavera que ahora, inevitable se desmoronaba.

Pero pasado un tiempo, Iris se remontaba de sus dolores y huellas de dolor y aprovechando una ocasión en la que los ángeles la rozaban con su ala, conocía de nuevo la pasión y más tarde el amor que ella llegaba a creer que representaba el alma definitiva con la que compartir las risas y lágrimas. Iris soñaba en alcanzar el día en el que poder acercarse al umbral de la muerte unida en comunión total con su pareja.

Aquella tarde, Iris se encontraba apesadumbrada... había pasado muy poco tiempo desde la última separación y ya sentía deseos de volver a surcar las aguas de vida que su alma necesitaba... sin embargo, algo en su interior no cesaba de decirle que tenía previamente que cambiar, y que debía incorporar un mayor conocimiento de sí misma, antes de entrar en la nueva mayor profundidad de una nueva etapa.

Sin embargo ¿qué podría hacer? Se preguntaba, ¿a quién podría recurrir? En realidad, se sentía harta de consejos de amigos y manuales con recetas. ¿Qué podría hacer...? se repetía y repetía contemplando las hojas de otoño que se alejaban. Poco a poco, y mientras su corazón reverberaba en esta desesperada invocación de respuesta, se fue quedando medio dormida, cuando de pronto, un extraño aroma de rosas acompañado de un sentimiento de paz profunda, muy profunda... inundó su alma. Al instante, se abrió ante sus ojos internos una escena que despertó toda la atención de su conciencia...

Se trataba de una mujer en algún aspecto similar a ella, que parecía estar buscando agua para regar su jardín. Llegado a un lugar, se detenía y comenzaba a cavar un pozo, plena de ilusión y expectativa en su rostro. Pero una vez había cavado hasta una profundidad de 4 codos, al no hallar vestigio de agua, abandonaba frustrada y triste el lugar, por lo que al instante daba varios pasos y elegía otro sitio para cavar.

Tras unos pocos minutos, cavaba cuatro codos con la misma expectación pero como tampoco encontraba el agua de vida que necesitaba, abandonaba su búsqueda con la misma expresión de frustración y tristeza... La mujer elegía a continuación un tercer lugar y cavaba también a la misma profundidad y con el mismo entusiasmo, pero era en vano, tampoco hallaba el agua que buscaba. Al final, completamente disgustada se sentó a llorar por su suerte y maldecir el resultado de su vida... ¿qué puedo hacer? se decía...

De repente, sucedió que una brisa lumínica inspiró en ella las siguientes palabras:

Para encontrar el agua de vida,
deberás dedicar todo tu energía al gran manantial
y profundizar y profundizar de manera flexible
hasta que despierte la conciencia integral.

REFLEXIONES

¿Puede una roca evitar ser perforada por la perseverante acción de una gota de agua? En realidad, ¿existe algo que pueda resistir al poder de la perseverancia?

Hace miles de años el I Ching dijo: *La perseverancia trae ventura.*

¿Conocemos el modelo y características de nuestra propia máquina mental?
Tal vez, nacimos con ella, pero nos fue legada sin libro de instrucciones.

¿Sabemos en realidad qué es lo que buscamos en la vida? ¿cuál es el propósito por el que cavar el "pozo elegido" y dedicar la energía necesaria para alcanzar la llamada "agua de vida"?

Antes de aplicar el formidable poder de la perseverancia en algún aspecto convendrá saber cuál es el propósito que mueve nuestra vida y qué queremos

encontrar.

Invierte en aquello que un naufragio no te pueda arrebatar.
Anónimo

La inversión realizada a nuestro Desarrollo Integral es un patrimonio que se lleva a todas partes y que contribuye a aumentar el grado de paz y coherencia con que merece la pena transitar la aventura del vivir.

Para averiguar los términos de tal inversión, uno se pregunta, ¿cuál es mi propósito existencial? ¿por qué estoy vivo? ¿por qué no he muerto esta pasada noche junto con millones de seres que así lo han hecho en el planeta? ¿merece la pena indagar acerca de ello o espero la llegada de mi próxima crisis?

No hay pregunta sin respuesta. La pregunta nace al mismo tiempo que la respuesta como puede suceder con lo cóncavo que nace al mismo tiempo que lo convexo, o también con las dos caras de la moneda.

Lo importante es no dejar de preguntar.
Albert Einstein

La escuela Pitagórica de los antiguos griegos enseñaba a sus alumnos preguntando: "¿Quién de ustedes es capaz de formular la pregunta correcta a la siguiente respuesta...?" El maestro entonces verbalizaba la respuesta y los alumnos procedían a pensar qué pregunta había desencadenado tal respuesta. Sin duda, un método didáctico que parecía confirmar la teoría de que las preguntas nacen al mismo tiempo que las respuestas y aunque, a veces, parezca que éstas tarden en llegar, si el sujeto sabe abrirse a la intuición, aparecen en la consciencia por añadidura.

¿Qué busca Iris, la joven del relato? ¿acaso busca una pareja con la que perpetuar su pasión, sin tener que pasar por los ciclos descendentes y las pérdidas dolorosas? ¿acaso se trata de una estabilidad afectiva que garantice el equilibrio de sus emociones? ¿o quizá un mismo rostro con el que sentir una profundidad tal que deja pequeños a los eufóricos comienzos?

Tal vez, Iris lo que en realidad busca en nombre de ese rostro que cree desear perpetuar, es un estado de consciencia de goce y plenitud que supera al que suele sentir en los inicios hormonados de sus relaciones. Iris parece cansada y desconfía del "chute" de su siguiente enamoramiento para, posiblemente, repetir el guión de sus estupendas inflaciones del comienzo y sus penosas depresiones del después.

El verdadero amor no es un sentimiento que nos abruma.
Es un una decisión pensada y un propósito.
M. Scott Peck.

Pero, en realidad ¿qué busca Iris tras lo que parece prometer su próxima relación?

Tal vez, lo que Iris busca no es precisamente el hipotético compañero de sus sueños, sino la paz profunda en su corazón. Sin duda, un estado que ella asocia infantilmente con la perpetuidad del placer que siente cuando se enamora.

Lo que parece deducirse del relato es que el anhelo de Iris nada tiene que ver con el "encuentro" supuestamente clave, sino con inquietudes profundas de su mente y de su alma que "toman forma" a través de sus pasiones y ciclos de relación.

No se va muy lejos cuando se cambia de rumbo diariamente.
Proverbio

¿Acaso Iris es culpable de su aparente inestabilidad? ¿acaso el miembro de una pareja debe sentirse culpable cuando deja de sentir atracción por su pareja o incluso se siente atraído por una tercera persona? Y en este caso, ¿es natural y legítima la atracción que cualquiera de los dos pueda sentir hacia una posible persona "de fuera"? ¿qué soluciones pueden aplicarse en tal caso?, ¿vivir la nueva experiencia, o bien erradicar de raíz tal atracción para no "jugar con fuego" y quemarse? ¿qué puede hacer una persona con carencias que ha sido "conmovida" por la presencia de un tercero en juego? ¿acaso le conviene desviar la atención y no permitir que crezca lo que tiene muchas probabilidades de ser un "globo" a cambio del patrimonio afectivo que ya posee?

Cuando en el seno de una relación aparece un tercero "interesante" que empieza a ocupar demasiado "disco duro" en la mente de uno de los miembros de la misma, lo que verdaderamente merece la pena averiguar es el porqué uno mismo se ha auto-permitido "crear" tal ilusión. ¿Qué carencia pretende tapar el miembro de la pareja "tocado" por el posible romance?

Lo que sí parece conveniente averiguar en este caso, es por qué el miembro de la pareja "removido" se encuentra emocionalmente abierto a la llegada de una pasión que comienza a mover sus propios cimientos emocionales.

La tentación entra generalmente por una puerta que previamente se ha dejado abierta.
Anónimo

¿Por qué aparece un tercero? ¿Acaso los "terceros" siempre han existido y, sin embargo se "activan" porque la relación tiene carencias que "casualmente" se cubren con tal llegada? ¿cree todavía alguien que tal ilusión se debe a la excelencia de la persona recién conocida?

El verdadero compromiso debe ser reformulado hacia la propia coherencia con uno mismo.

Tal vez, con lo que conviene comprometerse es con el encuentro de la propia paz,

algo que, tal vez tiene más que ver con la armonización con nuestros propios valores que con el empeño en seguir sintiendo por su propia pareja lo que ésta nos demanda para su supuesta felicidad.

Cuando una persona con un mínimo punto de madurez, experimenta alegrías en su alma basadas en el puente creado hacia otro ser humano, no significa precisamente que se ha enamorado “de” alguien, sino que se ha enamorado “con” alguien. Algo que separa y diferencia al adolescente emocional del adulto.

El hombre grande es quien en medio de la multitud,
mantiene con perfecta delicadeza la independencia de la soledad.
Emerson

El ser humano que ha relativizado las promesas que una parte de su mente le hace acerca de lo feliz que será cuando logre su deseado abrazo, y se ha adentrado en los pliegues de su propia alma, puede decirse que está más centrado e inmunizado de alteraciones y fascinaciones emocionales.

La persona que ha entrado en los pliegues de su interior ya ha encontrado el manantial que buscaba y fluye atenta a otros lenguajes y necesidades que tienen que ver con lo Profundo. Se trata de un encuentro con el Amor con mayúsculas que permite maravillarse de cómo todo aquello que su vida necesita, es justamente lo que aparece.

Tal vez, el pozo que merece la pena cavar en profundidad es el que subyace detrás de los rostros que aparecen y desaparecen de nuestras vidas. Se trata de un pozo que ahonda en la ampliación de la propia identidad y la expansión sostenida de consciencia. Sin duda una expansión que conduce hacia el hermanamiento amoroso con otro ser y con todos los seres en el grado que la afinidad permita.

Si Dios me regalara un trozo de vida, convencería a cada mujer u hombre de que son mis favoritos y viviría enamorado del amor.
Gabriel García Marquez

En el relato se hace referencia al pozo que promete “agua de vida”. Un agua que elimina la sed, la sed que nace por el juego de las expectativas nacidas de la memoria.

La sed que brota al sentir nuestra dispersión mental cuando perdemos el momento presente y caemos en la ansiedad.

La sed del que huye hacia delante buscando el siguiente remedio, tal vez porque olvidó que la salida no está fuera sino, paradójicamente dentro, en un espacio de infinitud atestiguable en la plena ecuanimidad.

LA REALIDAD

Érase una vez, un reino en el que la prosperidad y la abundancia se hallaban repartidas de manera justa entre todos sus habitantes. Su Rey que tenía fama de ecuánime y sabio, le gustaba pasear al alba por los bellos jardines de su palacio en los que crecían las flores más raras y variadas que ningún visitante llegó a imaginar.

Un día, hallándose el Rey observando el iris oscuro y profundo de un ciervo al que acariciaba, irrumpió de pronto en su mente un poderoso interrogante acerca de la Realidad.

¿"Cuál es la verdadera naturaleza de lo que llamamos "real"? Se preguntó mirando el ojo abismal de aquel tierno animal,

¿"Qué es en verdad lo que percibimos como realidad"? ¿"Lo que ven nuestros ojos"? ¿"Lo que interpretamos de lo que percibimos"? Se preguntaba abrumado.

"En verdad que hay muchas teorías acerca de la Realidad que llenan las bibliotecas de mi palacio", se decía, "sin embargo, quisiera saber algo más preciso, algo más sencillo y clarificador que calme la sed de comprender que acaba de inquietar mi corazón".

De inmediato, llamó a su chambelán y ordenó convocar a los hombres de conocimiento más destacados del reino, a fin de que inducirles a elaborar un planteamiento definitivo sobre la naturaleza de la Realidad.

Aquel grupo seleccionado de estudiosos y amantes del saber, tras muchos años de heroico esfuerzo, presentaron al fin a su Majestad un enorme tomo que pretendía satisfacer la gran pregunta que le mantenía en vilo. El Rey, tras observar el exagerado tamaño de la respuesta, rechazó el trabajo advirtiendo que no respondía exactamente a su inquietud. Con lo cual, les pidió que resumieran todos sus descubrimientos en tan sólo un único párrafo.

Los expertos, aunque severamente descorazonados, obedecieron a su majestad y volvieron al retiro de su difícil labor.

Al cabo de otros diez años, se presentaron con una propuesta condensada que, con total seguridad, pensaban, respondería la gran pregunta de su Majestad sobre la naturaleza de la Realidad.

Tras leerlo ávidamente, el Rey dijo expresando cierta frustración: "Todavía es demasiado largo. La Naturaleza de la Realidad debe ser

formulada en una sola palabra. Una única palabra que lo diga todo acerca de la misma."

Con gran pesadez y frustración, el grupo de expertos se retiró y comenzó de nuevo a deliberar. Tras muchos años, los pocos estudiosos que quedaban todavía con vida se atrevieron a presentar ante el Rey, con manos temblorosas, un manuscrito maltrecho con muchos borrones.

Sobre él estaba escrita una sola palabra:

El Rey, al leerla y comprender, sonrió iluminado.

¿"Cuál es"? ¿"Cuál es"? Preguntaron inquietos los cortesanos que presenciaban tan fausto acontecimiento.

El Rey, mostrando el manuscrito a los presentes dijo:

"La palabra que resume la verdadera naturaleza de lo que llamamos la Realidad es:

"QUIZÁS"

REFLEXIONES

¿Tan engañados estamos por nuestros sentidos que el término más satisfactorio para nuestra mente reflexiva acerca de la realidad es "Quizás"?

¿Acaso los sentidos físicos muestran una realidad tan relativa que no puede considerarse como Realidad?

¿Es que todas las personas que presencian un mismo acontecimiento suelen coincidir en la versión percibida del mismo?

No hay otra realidad que la que tenemos dentro de nosotros.
Herman Hesse

¿Acaso la Realidad que experimentamos se halla en el objeto"visto" o, por el contrario, se halla en el sujeto "Veedor"?

Lo que sí está claro es que la función de percibir requiere de instrumentos fisiológicos cerebrales y condicionamientos psicológicos que afectan a la fidelidad de emisión que la Realidad revela.

Y en el mejor de los casos ¿A qué estamos llamando Realidad?

¿Lo del "ahí fuera" de nuestros ojos? ¿o bien al proceso de interpretación de nuestro adentro? ¿A lo que cambia? ¿A lo que no cambia?

¿Existe algo que no cambie? Y de cambiar ¿qué cambia? ¿el objeto visto o nuestra perspectiva o percepción del mismo?

¿Existe algo realmente objetivo para la mente de los seres humanos?

¿Quién está lo suficientemente "descondicionado" de memorias e influencias como para percibir lo Real sin afectarlo con los registros de su mente condicionada?

Los budistas afirman que el proceso de iluminación al que se sometió Buda, fue en realidad un proceso de "descondicionamiento", sin duda un arduo camino cuyo recorrido le permitió ver las cosas tal cual son, no tal cual las vemos. El hecho de realizar la Iluminación supone ser Luz, es decir, participar de la infinitud y experiencia de la mente liberada.

Mis juicios me impiden ver lo bueno que hay tras las apariencias.
Wayne W. Dyer

Vivimos condicionados por prejuicios, suposiciones, recuerdos, deseos y miedos que impregnan nuestras percepciones de manera bastante inconsciente. Y precisamente, en la progresiva consciencia de tal limitación subyace la gran oportunidad de ampliación y mutación de nuestra limitada visión.

¿Somos neutrales en algo? ¿conocemos realmente la neutralidad? ¿puede existir en la mente humana un grado de desimplicación tal, como para no proyectarse hacia cualquier ser humano sin poner nada de sí mismo?

Y en cualquier otro caso ¿quién es ese "sí mismo"?

Recuerda: tu, en realidad, no eres la charla que oyes dentro de tu cabeza; eres la persona que oye esa charla.
Bill Harvey

Tal vez la sabiduría que encierra la llamada "ecuanimidad" sea un camino de progreso interior hacia ese estado de neutralidad.

¿Puede alguien conseguir tal neutralidad como para hacer juicios de valor acerca de la forma de ser de los demás? ¿"...es bueno... es malo", "es mejor... es peor", "es injusto... es justo? ¿para quién es bueno, malo... o en todo caso, para qué es bueno, malo?

¿Quién puede considerarse más "evolucionado", el que parece expresarse con neutralidad o bien el que se siente implicado y argumenta con pasión su particular posición?

El mundo es absolutamente perfecto, incluida nuestra insatisfacción y nuestros intentos por cambiarlo.
Nisargadatta

¿Qué valor encierra el término "Quizás" con que los sabios del relato cierran el proceso de definición de la Realidad?

Se dice que el hecho de "definir" supone una forma de "limitar".

¿Qué es el Espíritu para un místico sino la expresión de la Totalidad?

¿Recordamos haber experimentado, alguna vez, al Todo?

Se dice en la Teoría de la Clonación que en el interior de una célula, por ejemplo de una mano o de un pelo, hay información para reproducir la totalidad del cuerpo. Al parecer, la clave de la ampliación está en el interior.

Y de la misma forma que dentro de una bellota, no sólo hay un roble sino todo un bosque, ¿acaso en la "mente profunda" del ser humano no sólo está su conciencia de yoidad sino también el Todo? ¿no es menos cierto que la "mente profunda" *es* el Infinito Universo?

Los sucesos nos acontecen en la corriente de consciencia, y la carencia sutil que padecemos al experimentarlos como "objetos separados" se debe a una visión tan superficial como ilusoria. Tal vez, haya que ensanchar el ámbito de nuestra actual identidad de "individuos con cerebro" a entes entretejidos por "bandas de consciencia".

Tu no estás en el Universo,
en realidad es el Universo el que está dentro de ti.
Nissargadatta

La consciencia, es decir la capacidad de "darse cuenta" y, en consecuencia, de "atestiguación" y de observación pura, es la identidad esencial del ser humano, más allá de ese cascarón temporal llamado psicocuerpo.

Preguntó al sabio: ¿Quién soy en realidad?

Él respondió: Tu eres Océano de Consciencia.

Hermano almendro ¡Háblame, háblame de Dios!
Y el almendro se cubrió de flores.
Kazanzakis

EL EQUILIBRISTA

En una alta montaña había un viejo monasterio habitado por monjes pertenecientes a una hermandad espiritual muy disciplinada y austera.

Aquellos “hermanos” eran grandes estudiosos de las leyes del Universo y dedicaban sus horas a los cantos gregorianos, a la contemplación de

las rosas y las galaxias y, a los debates eruditos sobre las infinitas formas de Dios.

Entre ellos, vivía junto a fogones y escobas, un joven aprendiz. Un ser silencioso, santo y analfabeto. Joaquín que es así como se llamaba, venía del mundo del circo y entre pirueta y salto mortal, oyó un día la voz de su corazón que lo llamaba al retiro silencioso.

Joaquín dejó todo y se presentó en el monasterio diciendo que poco podría aportar ya que su cultura era escasa, pero rogaba que se le admitiese para ayudar en cualquier menester en el que no hicieran falta conocimientos.

Se dice que tras contemplar aquella alma sencilla que buscaba el silencio, los monjes no tardaron en aceptar su llegada abriendo las puertas de aquella comunidad.

El tiempo fue pasando y tanto las primaveras como los otoños se fueron sucediendo llenos de laboriosidad y sutil trascendencia. Entretanto, aquel aprendiz que a todos servía modesto y silencioso, se sentía radiante, ya que tras cumplir sus humildes obligaciones, mantenía un secreto que cada día ensanchaba su corazón... Por la noche, mientras todos dormían, Joaquín se levantaba sigilosamente y seguidamente se dirigía el santuario del monasterio.

> Un día por azar, un compañero descubrió sus escapadas nocturnas, y sintiendo una cierta intriga habló de ello con el Pontífice del monasterio. Tras algunas cavilaciones acerca de las salidas nocturnas del hermano Joaquín, ambos decidieron que llegada a la caída del sol seguirían sus pasos hasta el santuario para poder allí observarlo.

Aquella noche, los dos visitantes siguieron silenciosos al hermano Joaquín hasta la capilla, y desde un rincón oscuro contemplaron incrédulos que el lego aprendiz, delante del altar, comenzaba a realizar toda una serie de increíbles piruetas y saltos mortales de difíciles contorsiones. Joaquín, tras cada número de circo, abría los brazos y saludaba emocionado al

altar, como quizá hacía en su anterior modo de vida ante el gran público pero, en esta ocasión, sus ofrendas estaban dirigidas a la imagen silenciosa de aquel templo.

Los dos compañeros, impresionados tras lo visto, salieron de puntillas dejándole actuar. De pronto el Pontífice comprendió por lo que acababa de contemplar que aquel humilde ser expresaba y ofrecía lo único que sabía y tenía: sus habilidades personales. Pero lo que, en realidad, había llegado a sobrecoger su corazón, fue comprobar que cuando aquel lego saludaba tras cada pirueta, el rostro de mármol de la gran Madre Universal del altar, inexplicable y milagrosamente sonreía.

Y es que aquella alma sencilla, pensó el pontífice, no sabía de galaxias ni de cometas, no sabía de latín ni de griego.

En realidad aquel humilde corazón, **TAN SOLO SABÍA DE AMOR**

REFLEXIONES

¿No es acaso el amor la energía más poderosa del Universo? ¿Quién todavía piensa que el cultivo de la lucidez no está automáticamente aparejado al desarrollo de la capacidad de amar?

La clarificación progresiva de nuestra propia mente no consiste necesariamente en expresar brillantes grados de agudeza y erudición, producto del respectivo bagaje cultural, sino en la expresión integrada de aspectos tales como la Bondad, la Verdad y la Belleza.

El amor con mayúsculas parece ser un atributo del corazón que situado entre la cabeza y el plexo solar, integra las opuestos en una “tierra media” conformando una nueva y más amplia Unidad.

Se dice que la palabra “amor” deviene de la etimología *a-mors* que quiere decir “sin muerte” Y en este sentido, la experiencia constata que el que ama trasciende la línea

del tiempo y, en consecuencia, penetra en los registros del eterno ahora. El verdadero amor es un amor sin objeto, es decir un amor sin causa que no depende de condiciones externas o cualidades ajenas sino que brota desde el propio Ser trascendiendo la actividad racional y penetrando en los dominios instantáneos del eterno presente.

Cuando yo vivo mi centro es cuando descubro el centro de los demás.
Antonio Blay

El hecho de amar conlleva la salida del elemento tiempo inherente al pensamiento racional. Se trata de un nuevo estado de conciencia que vive el "ahora" en toda su plenitud. De esta manera, la vida instalada en la Presencia y en la atención fluye atestiguada, de instante en instante, por entre los pliegues de la infinitud.

La gran lección del amor con mayúsculas que ha recibido la Humanidad es atribuida a Jesucristo. Sucedió de pronto, un día hace dos mil años, en el que dicho maestro pronunció una lección magistral posteriormente denominada como el "sermón de la montaña". Se trataba de un conjunto de revolucionarias ideas que dejó atónitos a sus oyentes. Dijo algo que aquellos oídos jamás había supuesto, dijo que: "Bienaventurados los que sufren porque ellos serán consolados. Bienaventurados los mansos, los que padecen persecución por la justicia. Bienaventurados los limpios de corazón..." y tantos otros en proceso de dolor y necesidad que de pronto nacían a la insospechada esperanza de que ellos también tenían derecho a la paz profunda.

Aquel mensaje que revelaba un nuevo nivel evolutivo de "conciencia crística" fue de tal contundencia en la historia de la Humanidad que, desde entonces, cuando muchas personas se ven afectadas por el dolor y por el miedo, resuenan en aquellas palabras bienaventuradas que actuando como bálsamo, abren el corazón y hacen brotar la cooperación, el respeto y la vocación de servicio a toda forma de vida.

El amor es trabajo compartido
Richard N. Wolman

Desde una perspectiva esencial, el amor está más allá del sentimiento, más allá de la sensación e incluso más allá del campo de las ideas. En realidad, el hecho de amar es expresar la verdadera naturaleza del Ser que todos *somos* en esencia y que, al parecer, todavía no sabemos ni sentimos que lo somos.

Es por ello que Amor es inseparable del "ser profundo" que *ES* todo ser humano. Amor es un "estado de conciencia" que para ser revelado y expresado no precisa necesariamente de una única persona especial como objeto amado que lo estimule y posibilite ya que la irradiación del amor y la compasión infinita están más allá de las condiciones acerca de la conducta o requisitos acerca del otro. Cuando nos sentimos enamorados, aunque sintamos tocar el cielo con la persona amada, tal experiencia emocional no deja de ser un pálido reflejo del Amor Universal con mayúsculas. Un "estado de conciencia" que la evolución del ser humano posibilita en el desarrollo de

su crecimiento hacia la supraconciencia.

La raza humana está llamada a experimentar lo que puede nombrarse como “amor consciente”, se trata de un estado de plenitud y autorrealización en el que uno mismo se siente en comunión y sincronía con todas las formas de vida, un estado también llamado “transpersonal” en el que se experimenta que propia la piel deja de ser una frontera separativa con el mundo exterior. A lo largo de la Historia, muchos seres que han vivido tales experiencias de disolución de fronteras y comunión en la esencia, afirman que desaparece la separación con que percibimos la realidad en nuestra manera de pensar habitual. Un estado de lucidez en el que se llega a concebir las cosas y los acontecimientos unidos por una sutil “malla holística” que todo lo abarca. El amor es asimismo un estado del presente desde el que la propia identidad se expande en océano de infinitud, amor y conciencia.

La vida eterna pertenece a aquellos que viven en el presente.
Wittgestein

¿Hay algo más próximo al amor que vivirse como Totalidad, aunque todavía se logre en cortos espacios de tiempo? ¿hay algún objetivo más ambicioso que alcanzar la Libertad del que trasciende la dualidad y la atadura a deseos y frustraciones que enfrentan la especie humana desde el habitual estado de ego-personal?

En realidad, hay muchos objetivos que mueven a los seres humanos: el dinero, el poder, el placer... pero tal vez el meta-objetivo con mayúsculas que una vida puede abordar es precisamente, el de realizar al ser profundo en su esencia más lumínica de amor y lucidez. ¿Es elegible tal camino?, ¿por qué algunas veces vemos todo esto con gran claridad y, sin embargo más tarde, no tardamos en ser alcanzados por la hipnosis que ejerce el llamado mundo de Matrix? La renuncia de lo menor por lo mayor, la vida impulsada y motivada desde la acción justa y compasiva, la paz encontrada en el camino espiritual que libera de las perturbaciones emocionales, supone un horizonte cargado de progreso, el Progreso con mayúsculas.

¿Qué puede hacer un ser humano para liberarse de las ataduras del egoísmo?

En este sentido, tal vez, lo primero que merezca la pena desarrollar es la capacidad de observación. El “darse cuenta” o atestiguar de forma progresiva de cuál es el programa del psicocuerpo en el que uno habita. “Atención Sostenida” y plena mirada a la llamada “sombra psicológica”, un espacio semiconsciente en el que se desenvuelven nuestros mundos más negativos e incluso vergonzosos. Se trata de mirar de frente y con una actitud de indagación todas aquellas películas internas que uno expresa en los enredos de sus propias perturbaciones emocionales, en el trasfondo de sus íntimas contradicciones, en los móviles más oscuros de sus propios impulsos destructivos, en el estallido de su violencia y en el termómetro de su cólera, en sus celos, manipulaciones y negaciones de la confianza y el respeto, en sus miedos más ocultos, en sus deseos más impresentables...

El hecho de observar todo este caudal de aquello que no nos gusta de nosotros y tomar conciencia de todos los procesos de aparición de los tentáculos de esta especie de “hidra” sombría que reside en los sótanos de nuestro inconsciente, es un camino para iluminar a las sombras.

No se puede llegar al alba, sino por el sendero de la noche
Kalil Gibran

En realidad, la luz es consciencia. Y así como ya sabemos que la luz es “tiempo cero” y ocupa “todos los espacios”, es decir está en todas parte y al mismo tiempo, de la misma forma, la conciencia también es omnipresente, es decir *es* todo el Universo y sucede en el más absoluto presente, es decir, que equivale en nuestro plano a la experiencia directa e instantánea de atestiguar.

Para llegar a observar los propios procesos mentales y emocionales, conviene cultivarse mediante un “yoga integral” de vida que abarque tres del psicocuerpo. En primer lugar, el cuidado del cuerpo físico mediante ejercicio, deporte y conocimiento de una alimentación inteligente. En segundo lugar, conviene cultivar el jardín de las propias relaciones tanto afectivas como puramente profesionales y sociales. Y en tercer lugar, el refinamiento intelectual basado en la selección de la nueva información que instalamos diariamente en nuestro escenario mental, y los aspectos derivados de la indagación y el auto conocimiento.

Para iluminar nuestra vida y hacer aflorar el mencionado “amor sin objeto” conviene mantener la atención en los tres niveles: físico, emocional y mental, y asimismo lograr mantenerse centrado mediante sostenidas retiradas al sosiego en la naturaleza, conexión con grupos de amigos en crecimiento, el yoga, la meditación, el Zen y, en general, todas las prácticas de reflexión y contemplación que desarrollen los frutos del alma.... Es entonces cuando la vida se convierte en una obra de arte basada en la gran creación del propio Camino.

Nada se parece tanto a Dios como el silencio.
Maestro Ekhart

Tal vez llegue un momento en el que finalmente nos preguntemos:

¿Qué puede uno ofrecer al mundo sino su propia capacidad de amar e iluminar?

¿Qué mejor objetivo que envejecer sabiendo que el tiempo va a favor de uno cuando su gran objetivo ya está enfocado en alcanzar una mente feliz?

Con los años, el cuerpo podrá decaer experimentando mayores dificultades o simplemente tornándonos más arrugados, sin embargo la capacidad de sentir y de clarificar, de crear y de aportar lucidez, así como el arte de escuchar y de señalar la salida, y en definitiva amar y amar con mayúsculas y minúsculas, son cualidades que con el tiempo ganan como los vinos añejos.

En una sociedad de mercado y de materialismo como la actual en la que prima el culto a las superficies y apariencias materiales, así como a los cuerpos jóvenes y las medidas clónicas, parecen haberse eclipsado los valores internos de la experiencia y la sabiduría. Es por ello que merece la pena recuperar el cultivo de algo que no tiene edad y que, por otra parte, hace feliz al ser humano: su capacidad de ofrecer y de amar.

SOBRE EL AUTOR

José María Doria es Master en Psicología, Licenciado en Derecho, Master en Alta Dirección de Empresas, Especialista en Técnicas de Hipnosis.

Escritor, recopilador de Relatos de Sabiduría Milenaria, creador de juegos didácticos y sistemas audiovisuales para el cultivo de la serenidad. Su labor de investigación le ha llevado a convivir con la tribu de indios Huicholes en México y con los lamas del Monasterio de Kopán en Nepal. Conferenciante habitual e invitado periódico en radio y TV de inspiración evolutiva y humanista.

En la actualidad, mantiene consulta privada como terapeuta emocional y entrenador transpersonal. A nivel grupal, imparte cursos de Educación de las Emociones y Desarrollo de la Serenidad como herramientas de desarrollo personal. Organiza viajes iniciáticos a Nepal en los que ejerce como guía y coordinador de los mismos

Como conocedor de las técnicas orientales de inmersión en las raíces de la conciencia, trabaja en el proceso de síntesis entre Oriente y Occidente, y en la investigación y divulgación de los nuevos paradigmas mundiales.

Si desea visitar la obra del autor entre en la Página WEB:
http://www.jmdoria.com

Si desea ponerse en contacto con el autor su dirección de Correo electrónico es:
jmdoria@terra.es

Obra publicada:

Libro: **“El Observador Número 9”**
Libro: **“El Tarot del Universo”**
Libro: **“Inteligencia del alma”**

Audio: **“Cuentos de Sabiduría Milenaria”: 5 CDs**
Audio: **“Entrenamiento de Meditación en 12 sesiones”: 4 CDs**
Audio: “**Entrenamiento para la serenidad CD**
Audio: **“Aprender a morir”: CD**
Audio: **“A la pérdida de un ser querido”: CD**
Audio: **“El Río de la Vida”: CD**

Juegos didácticos: **“Antakarana” y “Anahatta”**

40 Tarjetas: **“Regalos del Universo”,Oráculo del Alma**
Vídeo: **“La vida secreta del Universo”: Vídeo y CDROM**